



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

God sommer!

103. årgang nr. 1 - 2009

Suksess for Vinterkurset!

Innhold

- Side 3. Juleskurken
- 4. Tegninger
- 5. Actis nytt
- 7. Landsmøtet
- 10. Alkohol koster
- 11. York
- 12. Sykkelturer
- 13. TV-samling
- 15. Vinterkurset
- 22. Telemarkskanalen
- 23. Rafting i Sjøa
- 24. Høsttreff i Askim
- 25. Bardøla/marsj
- 28. Jersey
- 30. Juniorposten
- 31. Skinnelangs
- 32. Bergensbanen

Velkommen til «nye» NJA!

Ove Carstensen

Forbundsleder

NJA er i vinden. Vi runder snart 550 medlemmer!

Siden sist har vi gjennomført Vinterkurset på Storefjell med nærmere 130 deltakere! Dette er smått urolig med tanke på at vi bare for 2 år siden på Røros, kun samlet 28 personer til kombinert Landsmøte og Vinterkurs. Stor takk til de driftige kvinner og menn i Studie- og Aktivitetsnemnda for et glimrende gjennomført samling. Også vintersamlingen vår i Langesund badeland, som og var meget godt besøkt, mer enn 50 personer, til samvær og aktiviteter i og rundt hotellets badeland, må nevnes. Til sammen har vi på forbundsnivå hittill dette forholdsvis unge året aktivisert omlag 180 personer – og det stopper ikke her, se igjennom dette fyldige nummeret av bladet vårt for kommende aktiviteter. Husk at jo flere vi blir, desto mer penger får vi til å sponse våre arrangement med.

Akkurat som NJA, er Jernbanen i Norge på opptur – det skal de kommende år satses på en ytterst nødvendig opprustning av skinnegangen, og det blir nye dobbeltspor rundt de største byene på Østlandet. Gods skal over fra vei til bane, for å spare både mennesker og miljø, derfor bygges det parallelt ut mange nye kryssningsspor slik at godstogene kommer raskere og mer punktlig frem.

På landsmøtet på Storefjell ble det med overveldende flertall valgt å gå inn for Forbundsstyrets forslag om en egen NJA Junior-avdeling. Dermed er denne i boks og vi har allerede 7 juniormedlemmer i NJA, men vi har plass til mange flere! Aktivitetsleder blir en ny tittel – en gjennomført aktivitet gir deg gratis Vinterkurs påfølgende år! Hva venter du på? Kom igjen og meld deg som Aktivitetsleder i NJA.

I fjor fikk vi rundt 60 nye medlemmer. Hittil i år ligger vi enda bedre an, med omlag 40 ny-innmeldte medio april. Jeg håper du er fornøyd med oss, men vet vi kan bli enda bedre. Avdeling Oslo har mange medlemmer, og stort tilsig av nye medlemmer, men de sliter med for få tillitsvalgte. Det er en reel fare for at avd. Oslo blir lagt ned hvis vi ikke får nye NJA`ere inn i styret.

Jeg oppfordrer på det sterkeste interesserte til å melde seg til tjeneste for avdeling Oslo og andre avdelinger i landet!

Avdeling Skien fyller 100 år i 2010 og har tatt på seg oppdraget, i sam-arbeid med Forbundsstyret å holde neste års Landsmøte i Grenland. Vi gleder oss allerede – Lykke til!

En stor takk til bidragsyterne til dette fyldige nummeret av Avantgarde: Ove Carstensen, Kåre Fossum og Marit Haugstul

God Sommer!

Et organ for NJA

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

NJA er i dag en aktiv livstilsorg-anisasjon med fokus, ikke bare på rus, men og på livstilssykdommer som hjerte og kar, diabetes, fedme og spilleavhengighet. Vi holder kurs, aktiviteter og samlinger i rus-frie omgivelser.

- Som NJA`er får du tilgang til rimelig hytteleie på fjellet; Øynaden på Ustaoset og nær kysten, Høl ved Vegårshei.

Så har du lyst til å prøve våre rus-frie aktiviteter? Bli med da vel! Innmeldingsskjema finner du på side 17. I velkomstgave får du da vår flotte piquet skjorte, pins og kulepenn med NJA logo.

Forbundet har flere konto, her er noen av de mest brukte:

- > Hovedkto: 1440.11.77915
- > Akt.nemnd 1440.12.02529
- > Høl: 1440.12.03398
- > Avd. Brg: 1440.20.36185
- > Avd. Drm: 1440.11.76943
- > Avd. Oslo: 1440.11.75637
- > Avd. Vestf: 1440.18.20907

Kontoene kan brukes til innbet. Av medlemskontingenten, gaver m.m

NJA`s Org.nr. 983219187

Neste møte i avd. Drammen er 5. mai kl 18.45 på Sanitetshuset.

Førstesiden: Dina på ski med NJA

Offisielt medlemstall pr

14. april 2009:

535



Vi jaktet på juleskurken 13. desember!

På selveste Luciadagen, 13 desember var alt klart for Jakten på Juleskurken i Drammens teater. Snøen dalte ned fra tidlig morgen og vi kom umiddelbart i julestemning. Jorunn H. Hansen var fra kl. 13 klar med julekaker, pøser og julebrus på Drammen stasjon. Etter å ha fylt maven med fast føde, ruslet vi bort til teateret, hvor vi møtte de som av en eller annen grunn ikke rakk forspillet på stasjonen.

Juleskurken er en sprudlende, spennende og gledesfylt musikal av Moberg & Iversen med fargerike kostymer, flotte kulisser og et utrolig dyktig ensemble, både med profesjonelle skuespillerne, men også med mange dyktige barn fra Drammen Barne- og Ungdomsteater.

Selve handlingen foregår i den stressende førjulstiden. Hos selveste Julenissen er alle travelt opptatt med å få laget ferdig alle presangene til jul – alle untatt én, Juleskurken. Juleskurken er lat og arbeidssky, derfor gidder han ikke lage noen julegaver. Nei – i stedet for drar han ut lille julaften for å stjele sine julegaver! Med seg har han Piperenseren, som også hjelper julenissen med å fjerne sot i pipene før han går ned med gavene til barna. Denne julen har Juleskurken blant annet valgt seg ut huset til Julie som skal feire jul hos faren sin

sammen med farmor. Juleskurken og Piperenseren stjeler alle gavene, Piperenseren har dårlig samvittighet og liker det ikke, men skurken har taket på ham – siden han i 1902 fordervet julegrøten så julenissen lå syk i flere uker. Juleskurken truer med å forelle at det var Piperenseren som hadde pepret grønnet, hvis han forteller hvem som er Juleskurken.

Tilfeldigvis deler Julenissen ut de samme gavene til Jenny, faren og farmor som de Juleskurken stjal – demed blir Julenissen utpekt som Juleskurk og satt i fengsel. Julie tror på Julenissen når han sier han er uskyldig og starter jakten på den ekte skurken.... Det hele ender bra til slutt – bortsett fra for Juleskurken som må bytte plass med Julenissen i fengselet. **Ja**, Jakten på Juleskurken var sannelig en herlig blanding av sang, musikk, latter, spenning og glede! Det var hyggelig at så mange som 54 personer var med oss i teateret – tusen takk til alle for en trivelig dag!



Tre blad Rudshagen på vei til Teateret!

I forkant av forestillingen ble vår nye satsing, **NJA Junior presentert.**

Klubben er åpen for hjemmeværende barn i alderen 0 – 18 år og koster kr 5,-/mnd. Vi håper med tiden å kunne presentere egne bilag av og for Juniorer – se midtsidene for flotte tegninger av Juleskurken! Vi vil trykke en egen junior t-shirt og det vanker rabatt på mange av våre aktiviteter for medlemmer i **NJA Junior**.

Ja, jeg vil bli medlem i NJA Junior!

Navn:.....

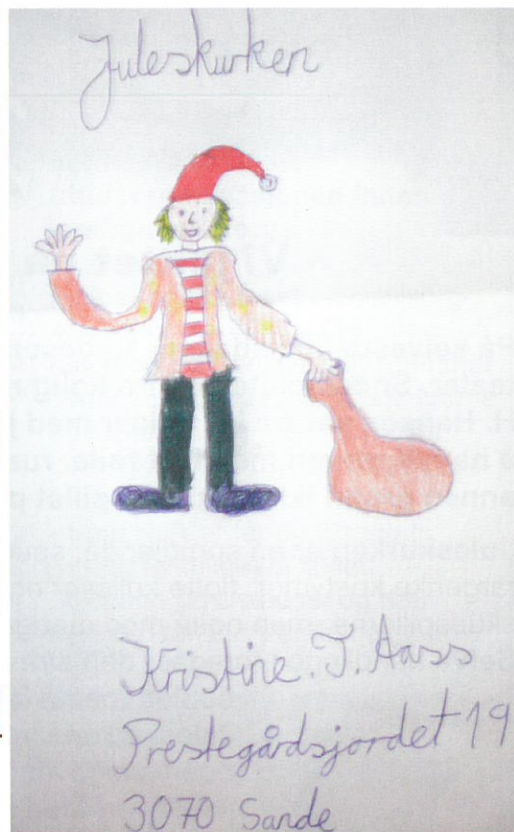
Adr:..... Sted:.....

Foresatt:.....

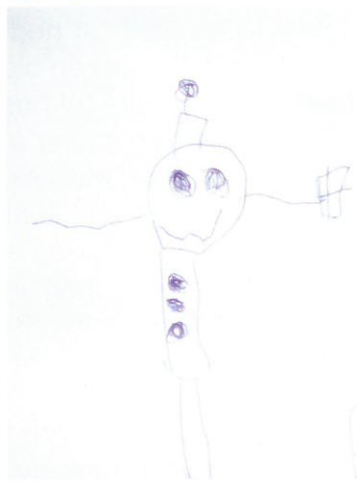
Vi har tegnet Juleskurken!



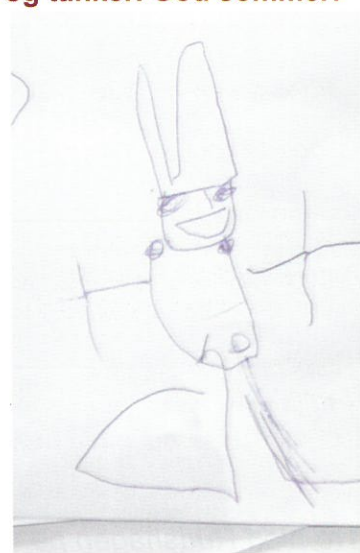
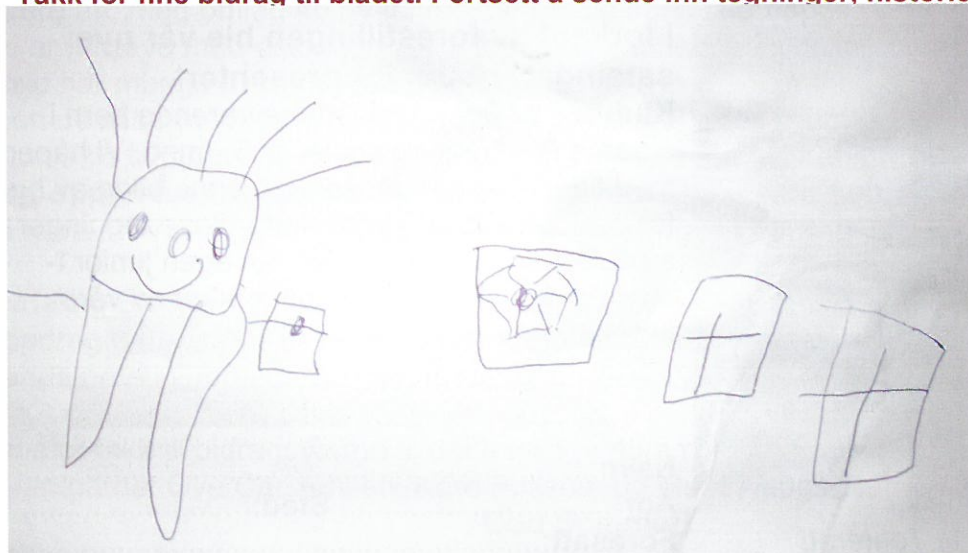
Ronja Thorvaldsen har sendt inn denne fine tegningen.



Kristine T. Aass, Preben og Dina er øvrige bidragsytere. Tusen takk til alle for flotte tegninger!



Takk for fine bidrag til bladet. Fortsett å sende inn tegninger, historier og tanker. God sommer!



Adresser i Forbundet:

Forbundsleder

Ove Carstensen
Tunvollveien 1
3057 Solbergelva
Tlf. 32 23 05 60 / 977 63 998
e-post: 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

Forbundssekretær

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

Forbundskasserer

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

Leder Kvinnenemnda

Minda Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 87 84 89 / 900 33 519
mindagommerud@hotmail.com

Opplysnings-og studienemnda

Per Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf. 32 87 84 89 / 416 84 075
e-post: per.gommerud@tele2.no

Aktivitetsnemnda

Jorunn H. Hansen
Bruløkka 6
3024 DRAMMEN
Tlf 32 82 70 15 / 922 59 952
jorunnshhansen@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

Redaktør Avantgarde

Bente Moen
Tunvollveien 1
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 05 60 / 934 27 877
e-post: etneb_m@hotmail.com

Hever aldersgrensen for å stoppe ungdomsfyll

De franske helsemyndighetene legger død den galliske myten om at barn bør sosialiseres inn i kunsten å drikke vin fra tidlig alder, melder nettavisen til *The Times*.

Franske ungdommer har begynt å fylle slik som deres britiske naboer, og myndighetene svarer nå med å heve aldersgrensen for alkoholkjøp fra 16 til 18 år. Dermed innskrenker nok et land i europa tilgang til alkoholkjøp for unge.



Bjarne Håkon Hansen har de siste dagene uttalt at han ikke skjønner hvordan han kan gi de tyngste narkomane verdighet uten å gi dem dop. Dette er uttalelser Anne Karin Kolstad i Actis reagerer sterkt på.



– Når han sier slikt fremstår han som en helseminister som har gitt opp. Regjeringen la i fjor frem en opptrappingsplan for rusfeltet. En plan som i dag knapt er påbegynt og der rehabilitering av rusmisbrukere var et satsingsområde. Når han i dag fremstår som maktesløs i arbeidet med å hjelpe de tyngste narkomane undres vi på om han har glemt den planen han har liggende i skrivebordskuffen, sier Anne Karin. Les mer fra Actis på: www.actis.no

Gledelig storsatsing mot rus

Actis synes det er gledelig at Arbeiderpartiet i sitt partiprogram varsler en storsatsing på rusfeltet.

- Det er godt å se at det største regjeringspartiet tar en svak gruppe på alvor og så tydelig prioriterer dem, sier Anne Karin Kolstad, generalsekretær i Actis. Hun synes spesielt løftene om redusert behandlingsskø er gledelig. - Rusmisbruk er en akutt lidelse, om man ønsker å komme ut av det, må man bli tatt på alvor der og da – ikke tre uker, eller tre måneder senere. Da kan det være for sent. Det å bli rusfri er en stor og viktig jobb, og det er viktig at vi anerkjenner den jobben tidligere rusavhengige har gjort for å få livet sitt på riktig spor, ved å hjelpe til og videreføre arbeidet etter behandling.

- Steng kranene, la folk flest ta byen tilbake!

Alle de tre regjeringspartiene varsler nå at de vil gå inn for at maksimal skjenketid innskrenkes fra kl. 03.00 til 02.00.

Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan, som har observert trenden en god stund og jobbet for en slik endring enda lenger, er svært fornøyd med det foreløpige resultatet.

Når regjeringen nå varsler at de vil stenge alkoholservingen på utestedene kl 02:00, følger de både fagfolk, politiets og ikke minst folkets krav, sier generalsekretær i Actis, Anne Karin Kolstad. (bildet)



Støttes av folket. En undersøkelse av Synovate i fjor, på oppdrag fra Actis, viste at 62 prosent av folket mener at alkoholservingen bør stenge senest kl. 2. Nesten like mange, over 56 prosent mener det er for mye fyll i Norge. Det er flertall i alle partier, selv i Frp er halvparten for innskrenkningen. Folk flest har blitt redde for å dra på byen – særlig Oslofylla har vært synlig sier Kolstad. www.actis.no

NJA er i vekst - Juniormedlemsskap vurderes.

Norske Jernbaners Avantgard i samarbeide med studienemnda inviterte til landsmøte og vinterkurs på Storefjell Høyfjellshotell 19. til 22 .mars.

124 deltagere, det høyeste antall deltagere på mange år, sannsynligvis noensinne, deltok. Det var gledelig å konstatere at mange unge var påmeldt, med hele 39 barn.

VINTERKURSET:

Studienemnda, ved leder Per Gommerud, ønsket deltagerne velkommen på fredag, som var en "bli kjent"-dag med fritidsaktiviteter og med skirenn i regi av Aktivitetsnemnda for både store og små. På kvelden var det Premieutdeling og hyggelig sammenkomst med loddsalg og sang.

Lørdag holdt **Thorbjørn Pettersen**, pensjonert politi fra Drammen sitt foredrag om: Nettverksbygging / kriminalforebyggende arbeide.

Merete Risan som var leder av BRIS - Buskerud Incestssenter kåserte over emnet: Seksuelle overgrep som en folkehelseutfordring.

Stor interesse knyttet det seg til ettermiddagsøkta de **Terje Forsberg** fortalte om sin oppvekst med en alkoholisert og voldelig far. Han ble erklært evneveik av en lærer, ble mobbet på skolen og som 20 åring kunne han verken lese eller skrive. Om dette har han skrevet boken: "Aldri for sent å bli et lykkelig barn." Det ble en sterk og følelsesladet opplevelse.

LANDSMØTET:

Som Jernbanens eldste fritidsorganisasjon kunne NJA avholde sitt 116 ordinære landsmøte. Det var en optimistisk forbundsleder Ove Carstensen, som åpnet landsmøte og fortalte om en tilvekst av hele 100 nye medlemmer det siste året.

Medlemmer som var gått bort ble minnet. Forbundsstyrets forslag om å åpne for et "juniormedlemskap" ble godkjent som en prøveordning fram til neste års landsmøte. I vedtatt handlingsplan vil det foreligge nye forslag til vedtekter til behandling i avdelingene. Forbundsstyret vil arbeide for et nytt vinterkurs i 2010. Det er mulighet for at vi får avdelingen vår på Hamar "opp å stå". Forbundet jobber med mulighet for en ny avdeling på Kongsvinger og Lillehammer. Ny avdeling i Vestfold er allerede etablert. Forbundet vil forsøke å opprette nye avdelinger på østlandsområdet de kommende årene. Kampanjen mot togfylla vil fortsette om forbundet får tilstrekkelige midler.

Kvinnenemnda inviterte til sitt årlige Høsttreff 11. til 13. september i Askim.

I forbindelse med at både Bergensbanen og Rjukanbanen jubilerer vil en prøve å få til egne markeringer. Neste års landsmøte er lagt til Skien med avdelingen der som teknisk arrangør. Hele forbundsstyret fikk fornyet tillit med Jostein Sæves som ble innvalgt som aktivitetsleder og det i et forbund med høy aktivitet og stor fremgang. Kåre Fossum, referent.



Les mer om discoprinsesser på dansegulvet, alt om skirenn og et fantastisk vintervær på side 15 - 18

Landsmøte på Storefjell

Ovec@nsb.no

Forbundsleder åpnet det 116. ordinære Landsmøtet i NJA på Storefjell 22. mars, som en forlengelse av Vinterkurset. Falne medlemmer i Landsmøteperioden ble hedret med ett minutt stillhet. Deretter ga han ordet til de valgte dirigentene; Guttorm Stien og Rolf Andreassen som ledet Landsmøtet på en myndig og god måte. Det var tre forslag til behandling i tillegg til budsjett og Handlingsplan. Landsmøtet vedtok med overveldende flertall å innføre en ny type medlemsskap i NJA: NJA-Junior. Bagrunnen er todelt: Barn i alderen 0 – 18 år skal kunne bli fullverdige medlemmer av Forbundet til en rimelig penge. For det andre ser vi her et potensiale til å øke medlemsmassen. Kontingenten for NJA-Juniormedlemmer settes til kr 60,-. **Så** kom igjen og meld inn dine håpefulle i forbundet allerede i dag! Det gir billigere aktiviteter, og med tiden, egne Junioreffekter, samt juniorbilag i bladet vårt. Avdeling Skien fyller 100 år i 2010 og derfor vil de være teknisk arrangør for vårt 117. ordinære Landsmøte. Velkommen til Telemark og Grenland til Hovedlandsmøte i Juni neste år! Fyldig referat fra Landsmøtet kommer i neste blad.

Bli Aktivitetsleder i NJA!

På Landsmøtet ble det vedtatt å gå inn for et opplegg med Aktivitetsledere i NJA. Som Aktivitetsledere binder du deg til å arrangere en lokal aktivitet i året. Det kan være alt fra gåturer, via sykling, svømming, joggeturer – ja, kort sagt alt som har med enkle lokale aktiviteter å gjøre. Aktivitetene skal være gratis å delta på. Du finner en passende aktivitet i god tid, ca 6 måneder før gjennomføringen, og sender det til vår aktivitetskoordinator i Forbundsstyret: Karin Rysst, som samler alle lokale aktiviteter i en «Aktivitetskalender» og sender den til bladet for trykking. En Aktivitetsleder i hver avdeling tar plass i avdelingsstyret og koordinerer den lokale aktiviteten.



Bli NJA-Aktivitetsleder!

Som Aktivitetsleder får du egen «Aktivitetslederjakke» og ved gjennomført aktivitet og et enkelt lite referat til bladet, kan du velge gratis valgfri aktivitet i NJA-regi kommende år!

Kan dette være noe for deg? Ta kontakt med vår Aktivitetskontakt i Forbundet: Jostein Sæves på jsaeves@bb.post.no, tlf: 33 31 15 11, eller mobil: 984 02 823. Velkommen som Aktivitetsleder i NJA!

Tillitsvalgt i NJA?

Vi trenger stadig vekk flere tillitsvalgte både på avdelingssnivå. Har du lyst til å ta i et tak, 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	2046 ELVERUM	Tlf. 62413703 / 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	Jostein Sæves	Zakarines v. 10	3123 TØNSBERG	Tlf. 33311511 / 984 02 823
Narvik				Se Forbundsstyret.

Din helse

→ Høy «turnover» gir økte underslag

- ◆ - Bruk pengene på de ansatte

I stedet for å «kontrollere de ansatte ihjel», bør arbeidsgivere bruke pengene på å sikre sine ansatte gode arbeidsforhold. Lojalitet må skapes, mener tidligere sikkerhetssjef i Hennes & Mauritz.

Aftenposten har satt søkelys på underslag i Handels og servicenæringen.

Bare rundt 15 % av underslagene i handels og Servicebedriftene politianmeldes. En viktig årsak er at butikkeiere har liten tillit til at politiet kan hjelpe, og at mange saker henlegges.

Dårlige arbeidsgivere. Firmaene har i noen grad seg selv å takke for mange underslag fordi de opptrer som dårlige arbeidsgivere, mener Ole Jaasund, tidligere risk manager i H&M kjeden og driftsansvarlig i COOP.

- I stedet for å bruke 5000 kroner på skjult kontroll av ansatte, burde arbeidsgiverne bruke pengene på pizzakveld for sine medarbeidere. De må skape lojalitet til bedriften, sier Jaasund som i dag driver med rådgiving i «forebygging av uønskede hendelser i bedrifter».

Liten lojalitet. - Butikker har en enorm utskiftning av ansatte. Internasjonale undersøkelser viser en tett sammenheng mellom gjennomtrekk i staben og underslag. Når folk slutter etter kort tid, og det stadig kommer nye, er lojaliteten til bedriften liten. Jaasund mener at både lav bemanning og det utstrakte deltidarbeidet i varehandelen svekker arbeidstakernes lojalitet.

- Når en arbeidstaker må begynne dagen på Rema 1000 og avslutte på Cubus for å få det til å gå rundt, sier det seg selv at lojaliteten er svak. Arbeidsgiver må fortrinnsvis tilby hele stillinger og ha god nok bemanning. Når en 18-åring er på jobb alene til klokken 23 om kvelden, skapes det store fristelser, sier Jaasund.

Bortkastet kontroll. Jaasund mener arbeidsgivers kontroll i form av «mystery shopping», etterforskere som gir seg ut for å være kunder for å kontrollere de ansatte, stort sett er bortkastede penger. God personalpolitikk er viktigere enn forebyggende tiltak.

I sitt arbeid i Coop og H&M politianmeldtes alle underslagstilfeller, Jaasunds inntrykk er at politiet stilte opp, og er en helt annen enn situasjonen mange bedriftsledere beskriver. I de fleste av rundt 100 tilfeller Jaasund har håndtert, fikk han god hjelp av politiet.

→ Unge jenter spiser seg til barnløshet

- ◆ Kvinner spiser seg til fertilitetsproblemer

Dagbladet setter i en artikkel fredag 27. mars søkelys på et stadig økende problem. Kvinner med syndromet PCOS kan få skjegg og fertilitetsproblemer. Sykdommen rammer i hovedsak overvektige jenter – helt ned i tiårsalderen.

Hormonsykdommen Polycystisk ovariesyndrom (PCOS) er den hyppigste årsaken til barnløshet, mange er rammet uten å vite om det. Mellom 5 og 10 prosent av alle kvinner rammes, og tallet er økende.



Lidelsen kan gi kvinner mange problemer, som vansker med å bli gravid og økt hårvekst i ansiktet og på kroppen.

Flere og flere jenter får nå stilt diagnosen, skriver den danske avisen DR. Man kan arve, eller spise seg til syndromet, så i takt med at det blir flere overvektige, stiger antallet PCOS-jenter. Utviklingen bekymrer ekspertene.

- Vi ser at fedme er i jevn fremmarsj i hele den vestlige verden. Dermed vil flere utvikle syndromet, sier overlege Jan Mellembakken til Dagbladet.

Ufruktbare. I Norge rammes omlag sju prosent av kvinnene. Mange har spist seg til sykdommen. Mellembakken opplyser til Dagbladet at overvekt i seg selv er et fertilitetsproblem. Vanskene starter ved BMI 28 og øker med graden av overvekt. Selv med hjelp blir det vanskeligere å oppnå graviditet, og sannsynligheten for å spontanabortere øker dersom hun først blir gravid, sier han.

Mellembakken antar at en tredel av de PCOS-rammede blir det som følge av overvekt. - I USA er det sannsynligvis over 50 prosent som får PCOS grunnet fedme.

Hårvekst. PCOS øker i tillegg risikoen for diabetes type 2 og livmorkreft. Det kan gi sjelden mens, cyster på eggstokkene, betennelsessykdommen akne, høyt blodtrykk, maskulint håravfall på hodet eller økt hårvekst i ansiktet og på kroppen. **Den unormale hårveksten rammer rundt 70 prosent av kvinnene med PCOS. Hårveksten kommer som skjeggvekst, hårvekst mellom brystene, på innsiden av lårene og nedre del av maven.**

Behandling. For mange er den eneste nødvendige behandlingen å gå ned i vekt. 2 – 10% vektreduksjon kan bidra til å normalisere situasjonen.

Slik lever du lengre

Livsstilen din har stor effekt på levetida - begynner du å trene og spise mer frukt og grønt kan du forvente å leve inntil 10 år lengre!

Dagbladet gjenngir 26. desember en rapport utarbeidet av danske forskere ved statens institutt for Folkesundhet. Rapporten tar for seg risikofaktorer av betydning for folks helse – og hvor mye ekstra levetid man kan tjene på å legge om livsstilen. - Det positive budskapet er at vi vet hvor utfordringene er og hvor de mulige helsegevinstene ligger. Vi vet også hvilke livsstilsfaktorer som forkorter livet og gir mer sykdom. Det gir hver enkelt av oss muligheten til selv å påvirke helsa si, i tillegg til at samfunnet gis anledning til å endre forhold som vil gjøre at folk kan leve sunnere, sier forsker Knut Juel, som har utarbeidet «folkesundhedsrapporten» sammen med Mette Kjølner og Finn Kamper-Jørgensen.

Røyk er verstingen. Størst negativ effekt på folkehelsa har røyking: En 25-år gammel mann som aldri begynner å røyke kan forvente å leve 8,6 år lengre enn jevngamle menn som storrøyker resten av livet. Forventet restlevetid for en røykfri 25 åring er: 41,9 år uten langvarig sykdom og 11,6 med sykdom. For storrøykere er tallene henholdsvis 31,5 og 13,4 år. Du tjener altså **ti friske år** på å kutte ut røyken – eller aldri begynne i det hele tatt. Kvinner tjener **enda ett friskt år** på å kutte røyken. Også passive røykere har økt risiko for kroniske sykdommer som lungekreft, hjerte- og karsykdommer og luftveisplager. Personer som dør av passiv røyking mister mellom 12 og 13 års levetid.

Alkohol dreper. Alkohol er gift for kroppen og medvirkende årsak til utviklingen av dødelige sykdommer som kreft i munnhulen, spiserøret, brystet og tykktarmen. Også leveren angripes av alkoholen. Rapporten slår fast at dødsfallene skjer i relativt ung alder. Dobbelt så mange kvinner som menn får helseskader av alkohol.

Trening. Det er mange faktorer som forbedrer helsa og trening er en grunnsten. Fysisk aktive personer kan forvente å leve 5 år lengre enn fysisk inaktive. Når det gjelder friske år er forskjellen nesten 10 år i favør av de som er aktive. Inaktivitet gir ikke bare slappere muskler, det øker også risikoen for en rekke sykdommer som hjerte- og kar, diabetes, rygglidelser, leddgikt, muskel- og skjelettsykdommer, kreft, fedme og psykiske plager. - Vi har god dokumentasjon på at fysisk aktivitet forebygger sykdom og halverer forekomsten av hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. Risikoen for å utvikle andre livsstilssykdommer, som muskel- og skjelettlidelser, samt enkelte kreftsykdommer blir også betydelig redusert ved regelmessig fysisk aktivitet, sier stipendiat Jostein Steene-Johannessen ved Statens Idrettshøgskole i Oslo. **Jo mer aktiv du er – desto større helsegevinst.**

- En endring fra inaktivitet til moderat mosjon har aller størst gevinst for helsa – og da snakker vi om de generelle anbefalingene om 30 minutter aktivitet daglig.

Livskvalitet. Steene-Johannessen er ikke overbevist om at folk som trener alltid lever lenger. - Det er ikke sikkert du lever lengre, men kanskje kan du leve et bedre liv og være mindre syk sier han.

Frukt og grønt. Menn som dør på grunn av for mye mettet fett eller for lite frukt og grønt mister 11 år av sitt liv, mens kvinner mister 9 år. Feit kost gir økt risiko for hjertesykdommer, hjerneblødning og kreft.

Usikker sex. Risikosex kan påvirke helsa negativt. Menn som dør på grunn av usikker sex mister i gjennomsnitt mer enn 30 års levetid, mens kvinner mister 20 år. Andre faktorer som påvirker helsa er stress og belastninger på jobben. Psykisk arbeidsbelastning reduserer i følge de danske forskerne levetiden med fem friske år for menn og to år for kvinner. Overvekt og fedme er et alvorlig helseproblem som kan forkorte livet betydelig. En BMI på 40 – 45 gir en forventet redusert levetid på rundt fem år. - Høyt kolesterol er sammen med høyt blodtrykk og røyking de klassiske risikofaktorene til hjertesykdom.

- ★ Fysisk aktivitet
- ★ Gå ned i vekt
- ★ Alkokutt
- ★ Røykeslutt



- ★ Godt jobbmiljø
- ★ Sundt kosthold
- ★ Sikker sex
- ★ Stress ned

Alkohol koster liv og penger i trafikken

Det svenske bladet «Motorföraren»'s desember-utgave slår fast at det svenske folket betaler en høy pris for alkohol i trafikken. Samfunnskostnadene er beregnet til netto 11,8 milliarder kroner, tilsvarende hele 1300,- kroner for hver og en svenske.

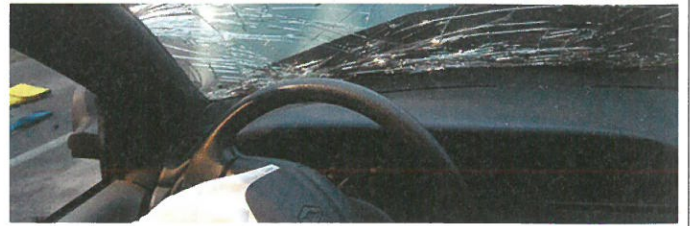
≡ motorföraren Det er ekspert i

«Alkohollåsutredningen 2006» Lars Olov Sjöström som har regnet ut beløpene. Den svenske trafikken er ekstremt sikker ut fra et internasjonelt perspektiv. Bare 2 av 1000 bilførere kjører med promille. - Men disse alkoholkjørerne gjør stor skade konstaterer Lars Olov. Omtrent en av tre dødsfall i trafikken kan kobles direkte til alkohol - Dessuten blir tusenvis skadede i slike ulykker.

«Alkohollåsutredningen» beregnet for noen år siden kostnadene alkoholpåvirkede sjåførere påfører samfunnet. Her regnet man inn alt fra sykehusopphold, eiendomsskader, sykefravær og produksjonsbortfall som følge av fravær med mer. Totalkostnaden ble i 2004 hele **63,4 milliarder** kroner. Alkoholrelaterte trafikkskader beregnes til en knapp femtedel av dette beløpet. Sluttsummen blir da på 11,8 milliarder. I tillegg til disse betydelige summene kommer de menneskelige tragediene som ikke kan måles. MHF – Motorförarnas Helnykterhetsförbund har lenge kjempet for at alle svenske biler skal utrustes med alkohollås. En alkohollås sørger for at bilen ikke kan kjøres av en alkoholpåvirket person. - Lars Olov Sjöström og «Alkohollåsutredningen» har kommet fram til at 4 av 5 ulykker kan unngås med alkohollås.

EU brems. I Sverige trykkes det på fra mange partier i riksdagen for å få et lovforslag som påbyr alkoholås i alle biler fra 2012. Infrastrukturminister Åsa Thorstenson (c) tror derimot ikke forslaget vil bli akseptert av EU. Dermed setter hun stopp for lovforslaget. - Vi i MHF håper fortsatt på en løsning sier Lars Olov Sjöström. Vi vet at alkohollåsindustrien kommer til å satse store summer på design og produktutvikling bare en ny lov kommer på plass. De fleste beslutningstagere innser i dag at obligatorisk alkohollås vil redde mange menneskeliv og spare samfunnet for store kostnader.

Bakgrunn: To unødvendige begravelser holdes hver uke, året rundt i Sverige og én i Norge som følge av alkohol i trafikken.



Det er få opplevelser som er verre enn unødvendige begravelser. Når noen som står deg nær dør som følge av rattfyll blir sorgen ekstra tung å bære. Som oftest møter vi rattfylla bare som siffrer. Hvert år dør rundt 125 mennesker i trafikken i Sverige hvor alkohol er innblandet. Det er ubehagelig å lese slik statistikk, men det er når det rammer en i familien eller vennekretsen at katastrofen er et faktum. Når mennesker i sin beste alder, mennesker med hele livet foran seg kastes rett i døden eller blir kvestet for livet på grunn av alkohol – da kjennes alt så meningsløst.

Dessverre utsetter tusenvis av mennesker sine omgivelser for livsfare hver dag gjennom å kjøre bil i ruset tilstand. Hver time kjører over 500 personer omkring på svenske veier i den tilstanden. Og selv om kun et fåtall av disse forårsaker ulykker, så blir konsekvensene så enorme når ulykken inntreffer. Det gjøres mye for å få bukt med alkohol i trafikken. En målsetning er at ingen påvirkede førere skal kunne kjøre bil i fremtiden når alle biler har alkohollås. «Motorföraren» håper regjeringen snart tar initiativ til å gjøre Sverige til forsøksland innen EU for obligatorisk alkohollås i alle nye biler fra 2012. Et annet mål er å øke promillekontrollene langs veiene, samt økte strafferammer for kjøring i ruspåvirket tilstand.

Ta stilling. Det aller viktigste er at du selv tar stilling og ikke selv kjører i ruspåvirket tilstand og også aktivt forhindre at mennesker i dine omgivelser kjører bil i ruset tilstand. To begravelser i Sverige og omtrent en i Norge hver uke som følge av rusede sjåførere skaper masse unødvendig lidelse. Vi i «Avantgarde» henger oss på anbefalingene fra Sverige og ønsker et rusfritt nytt år i trafikken.

Les mer på www.mhf.se

Reisebrev fra York, England

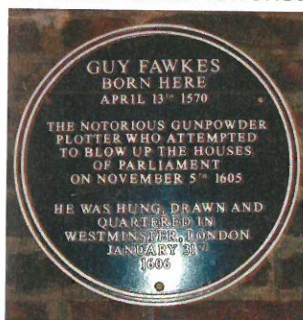
Skribenten med familie har brukt deler av vinterferien på en reise i Nordøst England. Vi var på en tredagers tur til York, via "The Flying Scotsman".



Redaktøren ved inngangen til «gamle York»

Når man først besøker «Jorvik» som er det navnet Vikingene ga York, må man sette av tid til et besøk i byens Vikingmuseum. Her er moderne teknologi blandet med gammel arkitektur og ekte levninger etter både hus og mennesker fra tiden i Jorvik rundt år 950. Vi reiser gjennom tiden og ankommer byen tidlig på 900-tallet, og blir med på en spennende reise i våre forfedres fotspor.

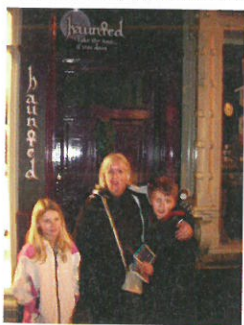
York fremstår i motsetning til enkelte andre byer i England som ren, ryddig og velstelt og har mye mer enn Vikingmuseum og by på; Guy Fawkes, mannen som i ettertiden har blitt «anerkjent» som verdens første terrorist ble født her.



Han var lei skatter og alt kongen sto for. Sammen med noen edsvorne menn gravde han en tunnel fra en nabobygning og inn under Parlamentet i London i et forsøk på å komme til og sprengne hele huset i lufta. Planen ble avslørt og Guy ble tatt til fange 5. november

1605. Etter en rask rettergang ble han hengt i Westminster 31. januar året etter.

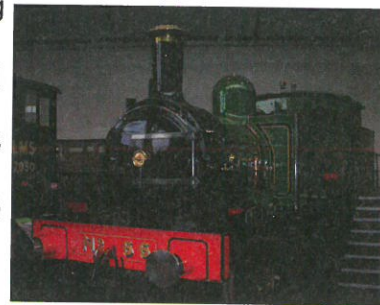
Like ved, rett innenfor murene som danner sentrum av York, kan du hele året være med på skumle spøkelsesturer. I «haunted house» var et tv-team inne og filmet i 2006, men de kom etter kort tid skrikende ut av lokalene. Skummelt, ja – i hvert fall i mørket... I byen kan du nyte fin arkitektur, de nostalgiske og informative gateskiltene er et syn for øyet!



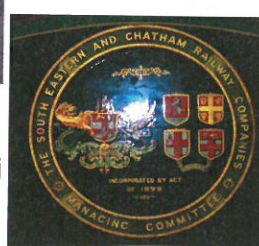
Haunted House

National Railway Museum er vel verdt et besøk. Museet ligger som seg hør og bør tett inntil byens jernbanestasjon, som også huser et eget modelljernbanemuseum!

På jernbanemuseet, som har gratis inngang, finnes alt man kan ønske seg av gammel pomp og prakt. Her er kongetog fra Victoriatiden. Her er «Mallard» - verdens raskeste damplok, som nådde 201 km/t(!) mellom Grantham og Peterborough, like sør for York, med sine A4 vogner. Du finner



Fra jernbanemuseet

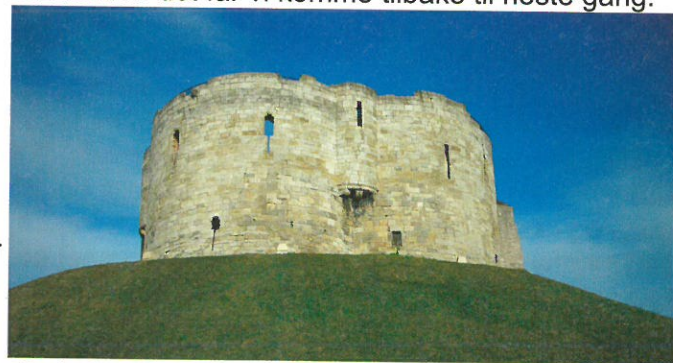


Vakkert emblem

er også representert med en helt egen avdeling i jernbanemuseet.

signalanlegg fra forne dager, såvel som et utall pent bevarte og oppussede damplokomotiv. Museet går helt opp til våre dager med et tog fra Japanske «Shinkansen» og en modell i skala 1/1 av Eurostartog, som trafikkerer strekningen London – Paris. Tunnelbanen

Kirker og særegne bygninger, såvel som slott finnes i mange varianter i York, hele indre bykjerne er et levende museum. Byen ligger i nordøst-England, med Yorkshire dales noen mil nordvest. «The moors» ligger like nordøst for York. Det samme gjør Whitby og Goathland, eller Aidsensfield - «hjartet på rette staden» som det heter på godt norsk. Men det får vi komme tilbake til neste gang.



York Castle

Byen er godt tilrettelagt for myke trafikkanter. I den indre bykjernen, innenfor murene, er det forbudt å ferdes med privatbil. Du finner butikker av alle slag, og et fotballag som har sett bedre tider. Gode togforbindelser til Leeds, Newcastle og London gjør byen lett tilgjengelig. Ta med deg familien og besøk en av Europas mest spennende og særegne byer. Den årlige Vikingfestivalen er primo februar - Velbekomme!

“Tour de NJA” 2009

→ Sykkeltur til Eidsfoss

Søndag 24. mai har vi bestilt pent vær og hva passer vel bedre da enn en sykkeltur langs Eikern til gamle Eidsfoss?



Sykling er gøy og inspirerende!

Starteskuddet går ved Nedre Eiker Kirke kl. 12.00. Herfra sykler vi i bedagelig tempo over den «nye» Mjøndalsbrua og fortsetter oppover langs Drammenselva forbi Mjøndalen, gjennom Steinberg og Loesmoen. I Hokksund tar vi av sørover og sykler gjennom undergangen ved Hokksund stasjon og opp forbi Haug kirke og videre i retning Vestfossen hvor vi tar en kort rast ved Fossesholm herregård. Nå er de tyngste bakkene unnagjort og vi fortsetter med godt mot og nye krefter til Eikern. Eikern er lang, svingete, og småkuppert. Vi får fin utsikt til denne innbydende innsjøen mellom Buskerud og Vestfold. Er temperaturen med oss stopper vi ved et egnet sted og finner fram badeboksene og hopper uti det kalde, friske vannet! Vel fremme ved Eidsfoss tar vi en god strekk på bena og raster. Gamle Eidsfoss er et søvning sentrum med opptil flere severdigheter, bl. annet en helt ekte, gammel Landhandel.

Returen den samme veien, er ettermiddagen innbydende kan vi slå oss ned ved kafeteriaen til Gulden Kunstverk ved «ælvlanda» på Steinberg. Kanskje er det åpen kunstutstilling?

Deretter går turen strake veien til utgangspunktet. Turen passer for deg som er i brukbar form, vi tar det med ro og avpasser farten. Vel møtt på tur!

Lengde ca 50 km
Vanskelighetsgrad: 

Alle som deltar sykler på eget ansvar – husk hjelm, nistepakke, drikke og godt humør!

→ Sykkeltur Drammenselva rundt

Søndag 14. juni trækker vi til igjen. Nå vil vi utforske Drammenselva og de nye sykkelstiene rundt Strømsø og Bragernes.



Holmennokken med Bragernesåsen i bagrunnen

Vi starter ved Elveparken på Åssiden kl. 12.00. Turen går østover retning Bragernes. Ved Ypsilon, den nye gang og sykkelbroa, tar vi av og fortsetter forbi Statens hus og jernbanestasjonen til Holmen. Her tar vi fram matpakkene og drikkeflaskene og koser oss i det fine været. Ved Holmen er det brukbar vannkvalitet og kanskje blir det også noen svømmetak? Fra Holmen fortsetter vi videre rundt og forbi Bragernes strand og oppover igjen. Vi krysser nok en gang Ypsilon og sykler videre mot Landfalløybrua. Ved Gulsbogen gård passer det å ta en liten drikkepause og se oss rundt på denne staselige gården, dyra her og naturen.

Denne turen passer godt for små og store i alle aldre. Vi tar det helt med ro og sykler i bedagelig tempo og nyter vær og utsikt.

Lengde ca 10 km
Vanskelighetsgrad: 

★ Hoensvannet rundt

Søndag 22. august drar vi på på tidlig høsttur til idylliske Hoensvannet. Avreise fra Hokksund stasjon kl 12. Herfra sykler vi forbi Haug kirke, videre går ferden på gode veier i slakk stigning mot Hoensvannet til Spiten. En rast og kanskje et lite bad rekker vi før vi fortsetter rundt vannet og hjem.

Lengde ca 25 km
Vanskelighetsgrad: 

Ove Carstensen er turlleder og kan kontaktes for spørsmål. Værforbehold på alle turer. Vi sykler ikke hvis det sprutregner.

Tegnforklaring:

 - Enkel, denne turen er for alle.

 -Moderat, litt lengre tur.

 Krevende – For øvede syklister.

Inspirerende tillitsvalgsamling i Tønsberg!

Endelig var det klart for tillitsvalgtsamling i NJA regi igjen. Stedet var, et for anledningen, vinterkledd Tønsberg og Quality Hotell, pent beliggende i en islagt Tønsberg Havn. Samlingen strakk seg fra lørdag. 28. februar til søndag 1. mars.

17 tillitsvalgte hadde takket ja til invitasjonen og var på plass da Forbundets leder ønsket velkommen kl. 10.30. Ove orienterte om situasjonen i Forbundet, som er i en fin driv. Etter mange år med uavbrutt nedgang i medlemstallet for vår organisasjon har vi de to siste årene brutt denne trenden! De siste 24 månedene har vi fått mer enn 150 nye NJA'ere. Dette er nok en kombinasjon av flere ting:

- Våre aktiviteter i rusfrie omgivelser er meget godt mottatt og omtalt i diverse NSB kanaler, og på arbeidsplassen snakkes det om hvor fint vi har det på tur med NJA!
- Trygg reise. Kampanjen vår som har gått over 2 år, synliggjør oss på en god måte og er med på å markedsføre vårt forbund som en god samarbeidspartner i rusforebyggende arbeide.
- Vårt fokus på helse, livsstil og spilleavhengighet
- Vinterkurset 2009 ser ut til å bli en kanonsuksess! Vi får tidenes deltagelse med totalt 126 påmeldte, hvorav 89 voksne og 37 barn.

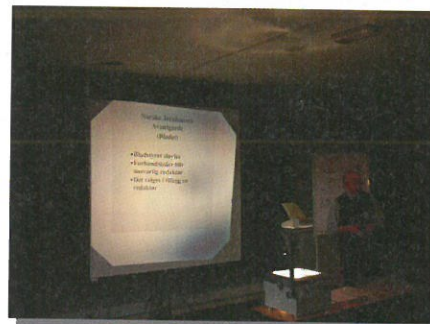


Ove Carstensen

Det er mye positivt som skjer innen Forbundet, og vi er nå snart 550 medlemmer i NJA. Allikevel kan det ikke underslås at vi fortsatt har store utfordringer foran oss. Medlemsveksten kommer utelukkende i våre avdelinger på Østlandsområdet, Drammen – Oslo – Vestfold – Hamar og Skien. Våre nye medlemmer kommer stort sett fra NSB Drift, som består i all hovedsak av konduktører og lokførere. Vi kan deppe over dette, eller vi kan snu på flisa og se mulighetene – Hvis vi kan få inn så mange nye medlemmer innen NSB Drift, er det ingen som helst grunn til at vi ikke kan gjøre det også i JBV, Cargo Net, Nettbuss, Flytoget og i øvrige deler av NSB. I disse bedriftene bør det være mange kommende NJA-medlemmer. Derfor lanserte leder et noe forsinket tusenårs mål: NJA i 1000! Ove lanserte en spenstig målsetning om å nå hele 1000 medlemmer i NJA innen forbundets 125 års jubileum i 2018. Dette kan vi klare, bare vi alle tror på det og jobber sammen for å nå målet. Uansett skal vi aldri mer under 500 medlemmer! Fortsetter vi den gode trenden fra siste to år, med rundt 50 medlemmer årlig til NJA, vil vi i 2018 ha 1000 medlemmer!

Thor Haug var innleder til neste tema: Avdeling og Nemndstruktur / Vedtekter i NJA. Han har ledet komitèen som har jobbet med denne saken og de konkluderte med at:

- Alle medlemmer har stemmerett på Landsmøtet
- Språklige endringer og ajourføring
- Sammenslåing av Nemnder, de vil ha kun Studieleder og Kvinneleder som velger sine medhjelpere selv og representerer i Forbundsstyret



Thor Haug

En variert og god diskusjon rundt temaet fulgte. Mange savnet Aktivitetsnemnda, da de sørger for en stor del av våre aktiviteter som gir oss mange nye medlemmer. Komitèen's arbeide fortsetter og vil, etter en høringsrunde i avdelingene, bli lagt fram som forslag til vedtektsendring på hovedlandsmøtet neste år.



Tiden gikk fort fram til lunsj kl. 12. Etter maten var det forbundets nestleder Karin Joh. Rysst som redegjorde for "Kvalitetssikring av tillitsverv i NJA" og om vi kunne forenkle, og/ eller forbedre noe. Vi ble delt inn i små grupper som jobbet fint sammen. Det summert godt i krokene og innspillene ble lagt fram i plenum etterpå. Synspunktene ble samlet sammen for redigering.

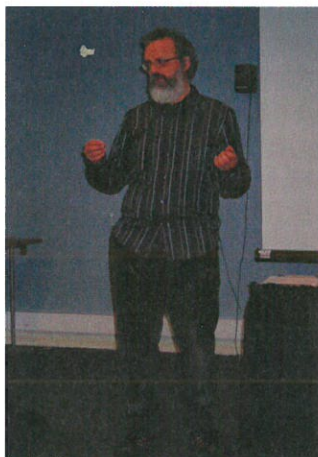
Bildet: Alltid blide Karin Joh. Rysst

Evaluering av Prosjekt "Trygg reise II", orientering av Forbundsleder. Dette er et samarbeidsprosjekt med NSB, i fjor var også JBV så vidt med på kampanjen ved at de lånte ut noen av sine oppslagstavler på strekningen Drammen – Kongsberg vederlagsfritt. Presentasjonen viste, etter leders mening, med tydelighet at de midlene vi har fått fra Helse og Sosialdirektoratet er vel anvendte penger.

Vi satser på at vi får penger også til en tredje del av "Trygg reise" og gikk sammen i grupper igjen, for å komme opp med gode forslag til nye informasjonskanaler. Vi fikk mange gode forslag, bla Kino, TV-info, Internett, Hjemmesider, Radio, nsb.no, jbv.no nettbuss.no, samarbeid med pendlerforeninger, Norsk Transportarbeider Forening, antimakker, forskere, på billetter, strøartikler, refleks, samarbeid med Ruter – kollektivselskapet i Oslo og Akershus, Jærbanen og Nettbuss.

Etter lunsj fikk vi besøk av Mark Chapman i Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan. Mark er kontorsjef i Actis og var invitert til samlingen for å informere oss om hva som rører seg i paraplyorganisasjonen. Mark hadde mange synspunkter om vårt arbeide og berømmet vårt prosjekt "Trygg reise". Han fortalte videre at den offentlige støtten til frivillige organisasjoner er usikker og ikke minst uforutsigbar. Hele rusfeltet sliter med å få støtte til sitt arbeide. Rusfritt samvær blir ikke tilstrekkelig verdsatt. Mark kunne også fortelle at hele 60 % av rusfrie overnattingssteder har forsvunnet de senere år. Sosial og Helsedirektoratet sier på den ene siden at det er viktig med rusfrie overnattingssteder, men på den andre siden drar de inn støtte til alkoholfrie vandrehjem.

På den positive siden er Actis på god vei til å få aksept for sin plass som en viktig samfunnsaktør. Av Og Til modellen slår an i flere og flere kommuner som blir sertifiserte. Av Og Til er tidligere Alkokutt som jobber med å få forståelse for rusfrie soner. Noen steder og ved noen anledninger passer det rett og slett ikke å drikke alkohol. Chapman kunne også fortelle at det var irritasjon over at Departementet ikke kunne få ut *finger'n* og iverksette den lenge bebudede opptrappingsplanen på rusfeltet. Denne har blitt utsatt flere ganger og kommer nå kanskje i mai. Det er et krav at Frivilligheten må ha nok frie midler.



Mark fremholdt at foreldre er rollemodeller. Forskning viser at barn av foreldre med en restriktiv holdning til alkohol også vil få en slik restriktiv holdning. Selv om man kanskje har noen viltre ungdomsår før man finner tilbake til "røttene" sine. Mark Chapman passet på å rose departementet for prosjektstøtten som har gitt ny giv og nytt liv til organisasjoner og lokallag, f.eks. NJA. På tampen av sitt innlegg var han innom at 50 kommuner allerede har redusert åpningstidene på utelivsstedene i et forsøk på å komme volden til livs, og – dette ser ut til å virke. Kongsberg, og andre kommuner som reduserer skjenketidene – har opplevd en nedgang i voldsepisoder knyttet til rus.

Mark Chapman takket for invitasjonen og ga oss noen utfordringer:

- Gå i dialog med andre organisasjoner innen samferdsel som kan gi oss ny inspirasjon til "Trygg reise".
- Møte med AKAN på arbeidsplassen for å få disse med på laget.

Mark Chapman, Actis

Dagen ble avsluttet med en oppsummering og en god middag. Neste dag var satt av til et åpent Forbundsstyremøte for de som hadde lyst, tid og anledning. Møtet varte fra kl. 10.00 og frem til lunsj

Forbundsleder takket igjen for frammøtet. Vi fikk innspill som tydet på at samlingen var inspirerende og at slike tillitsvalgtsamlinger bør arrangeres oftere, minimum en gang hvert år. Dette skal vi så sant økonomien i Forbundet tillater det, imøtekomme.

Jernbanen markerer 100 år på Bergensbanen

Bergensbanen fyller 100 år 27. november 2009. Jernbaneansatte/interesserte bør benytte sjansen til en tur langs en av verdens aller vakreste jernbanestrekninger i jubileumsåret. Det blir flere markeringer av jubileet, 4. - 7 juni går det eget veteranog fra Oslo til Bergen med gammelt lok 411. Dette er noe for togentusiaster, og toget har opphold med underholdning på flere stasjoner underveis. Jubileumsavis med historisk stoff og DVD-presentasjon av banen kommer. 14. - 16. august blir det rallarhelg på Finse i regi av Rallarmuseet. 20 november er det stor fest i Grieghallen i Bergen for ansatte og pensjonister i NSB, JBV og Cargo Net. Mer på s. 32

Vi har vært på Vinterkurs på Storefjell!



Latter og glede og sosialt samvær uten alkohol er vår resept på et vellykket familiearrangement..

Som seg hør og bør når vi er på tur med NJA, har vi vært på vår side – årets Vinterkurs var intet unntak i så måte, Sol, sol og atter sol, glede og herlige aktiviteter i rusfrie omgivelser på Golsfjellet! På denne og de neste tre sidene kan du lese "alt" om Vinterkurset som ble arrangert, til 20 i stil, på Storefiell 1001 resort hotel i tiden 19. - 22 mars.



Glade gutter i boblebadet, Jarle og "Tassen"

Her får du "alt" om vårens vakreste eventyr for NJA`ere -

Torsdag var velkomst og bli-kjent-dag. Noen av de som kom tidlig hadde allerede rukket en tur i de solfylte skiløypene som omkranser området da en glad og stolt leder av Studienemnda, Per Gommerud ønsket velkommen til den rekordstore forsamlingen. Han var spesielt glad for alle de nye som var med denne gangen.

NJA har for lenge siden gått vekk fra å være en avholdsorganisasjon, men alle våre møter, kurs og aktiviteter er rusfrie og med det svært familievennlige. Per gikk igjennom programmet, forklarte at det var leid inn barenpassere og hele seansen ble avsluttet med allsang til levende musikk.



De litt større barna var i slalombakken hele dagen



Vårt tradisjonsrike skirenn ble arrangert fredag 23. mars kl. 15.00. Ferdighetsnivået var varierende, men det viktigste på våre aktiviteter er å delta. Derfor får alle, liten som stor, premie. Barna fikk også en flott diplom som minne.



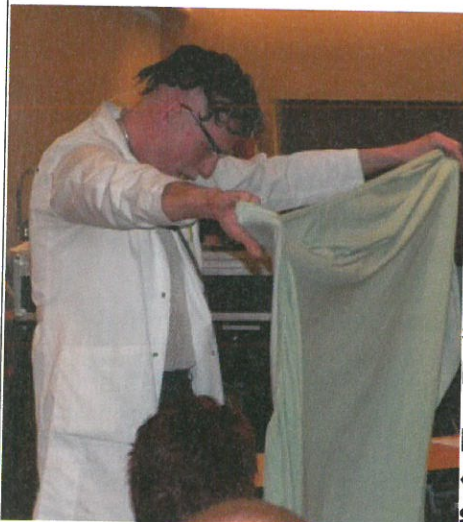
«Fem glade» Thorvaldsen på skirenn i NJA regi

Aktivitetnemnda var teknisk arrangør av skirenn. I år var det lagt inn et ekstra element i form av skiskyting. Vi fikk kaste på blikkbokser med bandyballer. Det var tre bokser og tre baller, straffesunder ettersom hvor mange bokser som ble stående igjen. Undertegnede klarte hele tre bom... **Først** ut var barna som til stor jubel fra supporterne gikk iherdig sine to runder. Deretter var det de voksne sin tur. Vi fikk spektakulære fall, herlige finter og Skotter uanmeldte som de var – klarte de å rive med seg hele målseilet i fallet.

Nederst ser du Skottene som i alle fall ikke er født med ski på bena, de kom, gikk, snublet og falt i mål.



eksotiske og gripende foredragsholdere, Sol og "Bilaget"



Doktor Solberg fra Drammen kom fredag kveld og holdt et hylende morsomt foredrag om livet fra starten i en kokong, dermed var latterdørene på vidt gap fra første til siste sekund:-)

Lørdag formiddag var det hans mer alvorlige alter ego, Torbjørn Andreas Pettersen som informerte om Nettverksbygging og kriminalforebyggende arbeid. Han ble godt supplert av sin bedre halvdel Merete Andrea Risan som arbeider ved Buskerud Incestsenter (BRIS) – med vekt på Seksuelle overgrep som en folkehelseutfordring.

Den siste drøye halvtimen før lunsj var satt av til «Forbundets time». Ove Carstensen informerte om hva som skjer i

Forbundet og kom med tanker om fremtiden. Vi er inne i en positiv trend, med mange nye NJA'ere iblant oss – ta godt vare på våre nye medlemmer. NJA vil fortsatt ha fokus på medlemsverving. Ove la fram et spenstig mål om å nå 1000 medlemmer i NJA innen 2018 – til vårt 125 års-jubileum. Dette er en fullt oppnåelig målsetting. Fortsetter vi den fine trenden, klarer vi det med glans! Verv venner og kjente. Tusen takk til Studienemnda for oppegget og gjennomføringen av årets Vinterkurs – et kurs som går over i historien som det største og ett av de aller fineste. Velkommen tilbake!

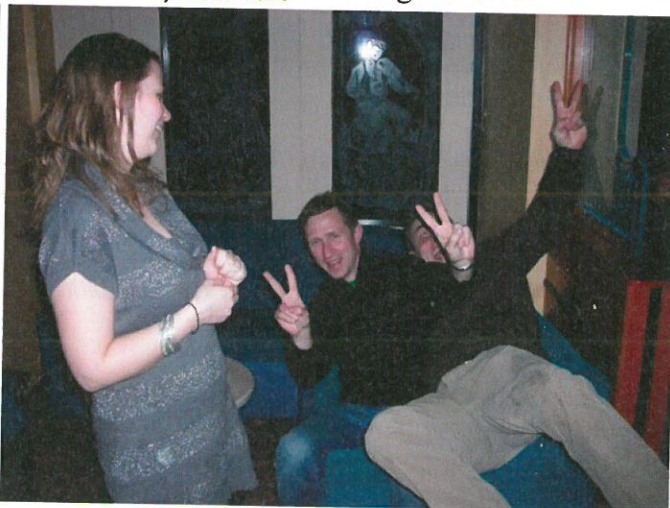


Søte Sandeffjordsdamer - mor og datter Taule



Fra venstre ser vi Jarle, Lotte, Dina og Sissel. Bilde2: Lene Rønningen, Bernhard Eskilt med kone og Høvingen selv da, Sigmund Bell Rysst som er ivrig loddselger... Under ser vi de glade gutter, Per Christian og Audun. Velkommen i NJA gutter!

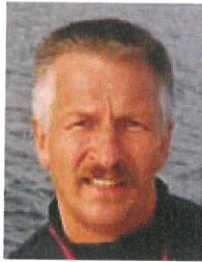
Loddsalget til Kvinnenemnda nådde nye høyder – over 6000,- kroner!



Familien Austad har en fin aften på discodans - og det har sannelig de «glade gutter» også!

Det er aldri for sent å få en lykkelig barndom!

Terje Forsberg fra Sarpsborg, hvor han føler tilhørighet, var sist ut blant foredragsholderne og hans historie er intet mindre enn gripende. Terje er godt opp i 50 årene, men det er bare fem år siden han ble erklært frisk fra å være åndssvak. Temaet hans er at det aldri er for sent å få en lykkelig barndom, til tross for mye motgang opp gjennom årene.



I korte trekk har Terje hatt en rå og brutal barndom. Han har vokst opp i et hjem med to brødre og to søstre hvor far voldtok mor – ofte foran barna, som også ble sparket og slått med knyttneven og belte.

Faren var psykisk syk, han hørte stemmer. Psykiatrien da som nå er ikke mye å rope hurra for. Hele oppveksten var preget av vold. På skolen ble han tidlig erklært «åndssvak» og dermed fikk han aldri lært seg å lese og skrive. Familien måtte stadig flytte rundt, da de ikke maktet å betale husleien. På Arnøya bodde de en periode i et fjøs med møkkarenne og utedo. På skolen ble Terje truet til å sette spiker i stikkontakt-en, slik at han fikk strøm i seg. En gang ble han steinet utenfor skolen fordi han var «anderledes».

Deretter bar ferden videre til Bergen og Tønjum skole, hvor han ble terrorisert av en lærer som sa han var «evneveik» og aldri kom til å lære og lese å skrive. Fra Bergen flyttet familien videre til Lærdal. Samtlige julekvelder i Terjes unge liv ble ødelagt. En jul Terje husker meget godt var da Lærdølingene moret seg med å se faren ble lagt i jern og satt på utstilling i arresten.

I de senere år har det vært press på Lærdal kommune for å komme med en unnskyldning overfor Terje og familien. Dette ble nedstemt i kommunestyret. Terje har ikke mye godt å si om politikere. Fra Lærdal gikk ferden videre til Skjeberg. Han skulle sendes videre til Bastøya, som han trodde var konsentrasjonsleir. Etterhvert kom han inn på Sjøkrigs-skolen på «særvilkår». På skolen ble Terje dyttet og slått, pissert på og herset med. Terje hadde i løpet av sine 16 første leveår aldri hatt en venn, aldri hatt noe sosialt nettverk. Han begynte etterhvert å ta igjen med de som hadde mobbet ham, han sparket og slo. Dette kan føre til de situasjonene vi i dag ser med skolemassakre. De som ikke opplever respekt og oppmerksomhet søker negativ oppmerksomhet. Terjes liv var et eneste rot, inntil han en dag «så lyset» i skogen. Lyset bar bud om grenessprengende kjærlighet – det var gud som talte til ham; « Du må gå i Bedehuset Terje». Der og da startet Terjes nye liv. I bedehuset ble han møtt av rene og pene mennesker, der var også gamle Sara som lærte ham å lese, hun lærte ham å knekke koden som ingen lærere hadde tatt seg bryet med. Terje startet «Malermestrene Forsberg» i 1975, firmaet drives i dag av hans sønner. Han har tatt 3 årig videregående på bare to år med bestått i alle fag, han har tatt sertifikat og lært å kjøre bil. Terje er i dag lykkelig gift, har 3 barn og 4 barnebarn og jobber som lærer(!). Terje's motto er: «Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket» og «Det er aldri for sent å få en lykkelig barndom». Terje gjør i dag alt han ikke fikk gjort i barndommen – det er gøy å leve livet!

Terje har det altså meget godt i dag, men har av og til mareritt om alt han har vært igjennom. Med familien har det ikke gått like bra: Faren døde i 2003, på dødsleiet sang han for faren med Jesus tilstede. Eldste broren har tatt livet sitt og den yngste har fire selvmordsforsøk bak seg, men søstrene klarer seg. Forsberg mener han hadde fått diagnosen «AD/HD» i dag, og at 80% av disse diagnosene bunner i mangel på kjærlighet og omsorg.

En gang tok Terje hjem et stygt og halvråttent epletre som han fikk på et gartneri. Dette treet har i dag innpodet 80 epleslag og vært på tv to ganger i Norge og én i Sverige. Det som er vanskelig er at den fysiske mobbingen går over, men den psykiske derimot – den er der for *alltid* og setter dype sår i sjelen.



Terje har lappen på tung sykkel

Alle har noe godt i seg, alle kan oppnå noe bare de blir vist kjærlighet og omsorg, tror Terje som har skrevet boken for å gi «taperne» i samfunnet et ansikt og for å fortelle at det er håp for alle. Terjes historie har blitt til en bestselger, den har vært nominert til 4 priser og vunnet 1 – «bokhandlernes favoritt». Han avsluttet foredraget med et dikt om livet, stemningsfullt akkompagnert av passende toner fra Per Gommerud på keyboard – et verdig punktum for et alvorlig foredrag. **Lykke til videre Terje!**

Velkommen til NJA

Hei gode kollega!

Visste du at NJA står for Norske Jernbaners Avantgard, og er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge med ti avdelinger over hele landet. NJA er i dag en aktiv og inkluderende livsstilsorganisasjon med fokus ikke bare på et edruelig jernbanemiljø, men også livstilssykdommer som diabetes, hjerte/kar, fedme og spilleavhengighet. Aktiviteter skaper helse, og i fjor arrangerte vi Vinterkurs på Sanderstølen, eventyrtur til Hundefossen, familidag i Vassfaret bjørnepark, Høsttreff på Lampeland med innlagt dresintur på Numedalsbanen og omvisning på Nore kraftverk og to flotte arrangementer i Drammens teater. I år har vi vært på Langesund badeland og Storefjell 1001 Resort Hotel. Alt til sterkt subsidierte priser for våre medlemmer.

Prosjekt «Trygg Reise»

NJA fikk forrige år hele 495.000,- kroner av SHdir, gjennom Actis, for å kjøre en informasjonskampanje knyttet til alkoholbruk i togene.. I ukene 44 og 45 har leide vi totalt 100 flater av Clear Channel rundt om på stasjoner i Østlandsområdet, Stavanger, Bergen og Trondheim. Budskapet er at toget er en offentlig arena og at det ikke er tillatt å drikke alkohol ombord i lokaltog. Vi har utelukkende fått positive tilbakemeldinger på denne kampanjen hvor vi har et godt samarbeide med NSB og nå også JBV.

NJA har i skrivende stund 440 medlemmer og er igjen over sperregrensen fra SHdir. for å motta driftsstøtte! Vi håper du vil være med oss slik at NJA blir en organisasjon å regne med. For å bli ennå mer slagkraftige og synlige, og kunne arrangere flere og bedre aktiviteter er vårt mål å nå **1000 medlemmer innen 2018**. Medlemskontingenten til NJA er mellom 15 og 20 kr/mnd. Alle nye medlemmer vil motta vår flotte piquet-skjorte, samt pins og kulepenn med NJA-logo. NJA har to feriesteder, på Vegårshei og Ustaoset. Begge stedene har flott beliggenhet, er godt vedlikeholdt og innehar bra standard. Som NJA`er får du rabatt på leie begge steder. Våre kurs, aktiviteter og en intern verve-kampanje har skaffet oss nye medlemmer, men vi har fortsatt plass til mange flere! Så hvis du bryr deg om arbeidsmiljøet, liker aktiviteter og kan reise på tur uten alkohol – håper vi du blir med oss videre. **Velkommen i NJA!**

- Innmeldingsskjema -

Ja, jeg ønsker å melde meg inn i NJA og har gjort / vil gjøre meg kjent med forbundets vedtekter. 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 kontigenttrekk vedlegges

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

Sted: Dato: Sign.:

Avtale om frivillig kontigenttrekk

Mellom: Personnr. (11 siffer):

Og: Norske Jernbaners Avantgard Org. nr.: 983219187

Trekkeløpet 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



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

Jernbanefolkenes eget finanskonsern

Ansatte og pensjonister i NSB BA og Jernbaneverket, samt selskaper som helt eller delvis eies av disse, kan få gunstige bank- og forsikringstilbud i sitt eget finanskonsern. Både Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig og Jernbanepersonalets Sparebank ble i sin tid startet av de jernbaneansatte, og har historisk sett hatt sterk forankring til organisasjonene innenfor bedriften NSB. Finanskonsernet drives uten profittmotiveer, og har ingen avkastning til noen eiere. Vi tilbyr alle produkter du har behov for:

Forsikring

- Villaeier
- Villa m/utvidet forsikring
- Hjem
- Hytte/Huseier
- Reise og avbestilling
- Verdi
- Kjøledyr
- Brann
- Motorvogn/campingvogn/tilhenger
- Fritidsbåt
- Ulykke/barneforsikring
- Personforsikring

Bank

- Lønnskonto med personkort m/Visa – gebyrfri bruk i Norge
- Gebyrfri betalingsformidling/avtalegiro
- Sparekonto og barnkonto med gode betingelser
- Pensjonssparing
- BSU (boligsparing for ungdom)
- Fondsprodukter og aksjehandel med gratis VPS-konto
- Valuta
- Bolig- og forbrukslån
- Boligkreditt
- Bil lån / MC-lån
- Kontokreditt
- Kredittkort (gratis årsgebyr)
- Byggelån
- Personforsikring

*Trenger du lån for å finansiere bolig, bil, nytt innbo, vedlikehold, refinansiering m.v. – eller synes du det er viktig å få mest mulig renter for sparepengene dine? Snakk med oss først. En samtale med **Jernbanepersonalets sparebank** kan bli lønnsomt – for hele familien.*

*Selv om det kan være vanskelig å sammenligne forsikringer, og selv om vi ikke har alle rabattypene, - er vi allikevel rimeligst. Tenk totalitet, trygghet og tillit. Tenk **Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig**.*

Besøk våre hjemmesider på:

www.jbf.no

Felles telefonnummer for JBF:

815 59 115

Her kommer du fram til en kundebehandler som er ledig i din region

Ditt naturlige valg !



Jernbanepersonalets
bank og forsikring

“Søndagsturen” del II

Søndagsturen 15.2.09 gikk på ski under flotte forhold samme dag som Thorleif Haugs Minneløp. Ved starten på Landfalltjern var vi bare to skiløpere. Dagens plutselige snøvær etter lang tid med bare sol, holdt nok kanskje noen NJA-ere hjemme ved skiskyttertv'en



Over: Formidabel utsikt fra Tverråsen! Under: Gutta samler seg i sofakroken på «Jutulen»

Men i løpet av turen økte deltagelsen til i alt fem skiløpere! Et par steder i løypa kunne vi heie på løperne som deltok i «Hauer`n», blant annet Utenriksminister Jonas Gahr Støre som passerte våre løpere i høyt tempo inne på Tverråsen. Vel fremme ble hyttekosen på Jutulen ved Vakkertjern av langvarig karakter! Vi var tilbake ved bilene først da skumringen falt på. Veldig artig at et slikt tiltak inspirerte til første skitur på fem år for noen av deltagerne ...!



«Glade gutter»: Tore Johannesen, Per Arve Kristiansen og Luciano Frydenheim

TELEMARKSKANALEN – ET EKTE SOMMEREVENTYR!

NJA slår til igjen – Vi inviterer hele familien med til en reise med båt gjennom den unike telemarkskanalen! Gjennom rolige landskap og under stupbratte fjell, gjennom trange juv og over åpen sjø tar kanalen oss fra Skien og helt opp til Lunde.

Telemarkskanalen er den gamle livsnerven i Telemark - delvis hogd ut i fjellet der de gamle vannveiene alltid har gått. Kanalen ble av det tyske båtladet «Boote» omtalt som kanskje den fineste vanneveien i europa! 500 mann arbeidet natt og dag i 5 år for å fullføre anlegget fra 1861. Blir du med oss på en reise igjennom historien med MS Victoria?

Vår eventyrtur strekker seg fra 12. - 13. juni. Program fredag 12. juni:



Nærkontakt med naturen ved Eidsfoss sluser

- Avreise med tog 873, avg Oslo S kl. 15:11, Drammen kl. 15:48
- Ank. Skien kl 18:00. Vi rusler ned til Clarion Collection Hotel Bryggeparken, 15 min gange.
- kl. 20: Enkel middagsbuffet. På hotellet har vi tilgang til kaffe/te og vafler, samt fri inngang i relax-avdeling.
- kl. 21: Kveldsvandring i Skien.

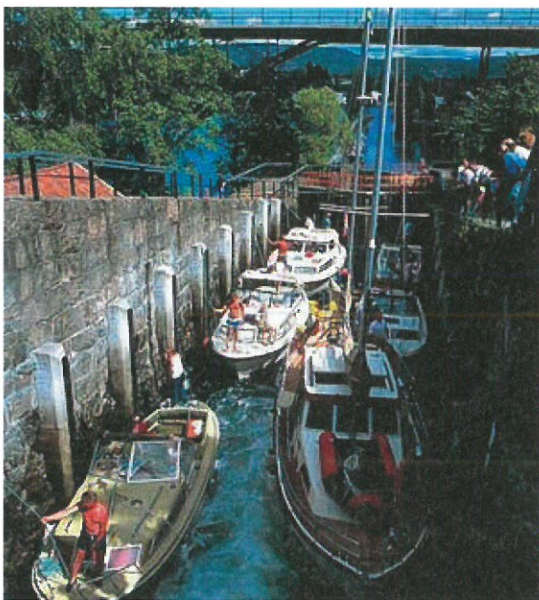
Program lørdag 13. juni:

- Frokost fra kl. 07:00

- kl. 07.50: Utsjekk, vi går ned til brygga
- «: 8.30: Avgang med «MS Victoria fra Skien
- Aktiviteter ombord / tid til egen disposisjon ombord i båten.
- kl. 13.10: Ank. Lunde, returbuss til Skien
- kl. 16.20: Avgang togbuss til Larvik med forbindelse til tog mot Drammen og Oslo, eller tog 80 direkte til Dnm og Oslo med avg Lunde kl 16:29. NB! Plassbillett på tog 80.



Vrangfoss, med slusemesterboligen som nå er café



Småbåter i Ulefoss sluser

Telemarkskanalen ble i 2007 kåret til Norges 3. største underverk av Reiseradioens lyttere. Nå har du sjansen til å oppleve dette majestetiske byggverket sammen med oss!

Vi har bestilt plass til 40 personer, og prisen har vi som vanlig sponset og ender dermed på: kr 750,- pr pers i dbl.rom. Enk romstill kr 350,- Barn 0 – 3 år kr 100,-, barn 4 – 15 år kr 450,- på rom med to betalende voksne. NJA junior kr 250,- Pris kun for kanalturen kr 400,-

Har du lyst til å bli med på denne fantastiske reisen langs Telemarkskanalen? Meld deg på til Knut.andersen@nsb.no innen 15. mai, «Tassen» har også tlf: 934 53 666. Vær snar med påmelding - deltakerantallet er endelig og vi regner med stor pågang!

Rafting i Sjoa!

Rafting er kanskje den ultimate oppditt ultimate adrenalinkikk. NJA har tidligere vært to ganger på Vestlandet og raftet i Stardalselva og Jølstra.

Vi har fått et meget godt tilbud fra Gorrafting.no i Sjoa. Sjoa er en av landets aller beste rafte-elver og står ikke tilbake for noe. Innimellom vårt allerede tettepakkeprogram fletter vi derfor inn følgende Aktivitetsweekend 24. - 26. juli:

Fredag:

- Avreise fra Oslo S med tog 329 kl 18:37, ankomst Otta kl 22:33. Her blir vi hentet i buss.
- Innlosjering på 4 – 8 sengersrom og sosialt samvær rundt bålet i natten?

Lørdag:

- Tradisjonell norsk frokost med hjemmebakket brød
- Familierafting i Sjoa, min alder 7 år.
- Lunsj
- Mulighet for pendelstrikkhopp – våger du? Aldersgrense 12 år.
- Fri tilgang til badstue og badestamp på ettermiddagen og tidlig kveld
- 3-retters grillmiddag, med flere typer kjøtt, bakt potet og grillete grønnsaker
- Sosialt samvær rundt leirbålet, eller inne utover kvelden – har vi en trubadur med gitar med oss på turen?



Søndag:



- Tradisjonell frokost med hjemmebakket brød
- Sporleik, egne aktiviteter for de minste
- Lunsj
- Utsjekk og transport til Otta Stasjon
- Tog 42 fra Otta kl 11:37 med ank. Oslo S kl. 15:13

Til raftingen låner vi vådrakt, husk å ta med badetøy og håndkle. Sengetøy medbringes, eller leies på stedet til kr 90,- per sett.

Pris for opphold i 4 – 8 sengersrom, mat og tilgang til badestamp lørdag kveld: Voksen kr 500,-, barn under 5 år gratis, NJA juniormedlemmer kr 250,- øvrige barn kr 450,- Voksne ikke-medlemmer av NJA kr 1000,-. Pris for aktiviteter: Familierafting kr 500,- per pers. Strikkhopp kr 150,- per hopp. Pakkepris for begge aktivitetene: kr 600,- NB! Deltagelse i aktiviteter på eget ansvar.

Vi må ha din påmelding senest 15. juni til Jorunn H. Hansen, tlf. 922 59 952.

Vi håper å se deg på tur med oss til Sjoa i juli – og vær rask med påmelding, vi har kun plass til 40 deltakere. På gjensyn i Gudbrandsdalen!

Høsttreff i Askim!

Damene våre inviterer til Høsttreff i Østfold, 11. - 13. september.

Stedet blir **Smaalenene hotell i Askim**, et hyggelig gjestehus hvor man har tatt imot gjester i over 100 år. Smaalenene hotell ligger i utkanten av bykjernen, i gangavstand fra jernbane-og busstasjon, og en snau times kjøretur fra Oslo. Hotellet beskrives som et velholdt kråkeslott med sjel, og er en motsats til de strømlinjeformede kjedehotellene. Stedet er kjent for sin gode og velsmakende mat, noe blant andre Anne-Grethe Kristiansen, kan bekrefte.

Askim er en opplevelse i seg selv! Byen har blitt forvandlet fra et grått industristed til en blomstrende liten handelsby, hvor handelsstanden nå har flyttet inn i de gamle fabrikklokalene til Viking Askim, som nå har fått navnet Askimtorget. Men stoltheten er Østfoldbadet som ligger bare minutters gange fra hotellet, og er Norges største og fineste innendørs badeland.

Tusenfryd er også innen rekkevidde for de som ønsker en slik opplevelse, samt Thon-senteret i Tøckfors.

Lørdag formiddag besøker vi Askim bær-og fruktpresseri . Der får vi omvisning med smaksprøver og vi får også mulighet til å handle i utsalget. Resten av programmet er ikke helt fastlagt ennå, men blir variert og spennende.

Vi vil tilby et variert og innholdsrikt **program**. Hovedtemaet blir kosthold og helse, med vekt på forebygging. Vi satser på en foreleser med solid faglig kompetanse.



Smaalenene hotell er stedet 11. - 13. september, kommer du?

Pris for treffet med helpensjon: Medlemspris blir kr. 975,- p.p i dbl.rom (ikke medl kr 1500,-) Enk.romstill. Kr 300,- Barn kr 195,-v/ ekstra seng på rommet.

Frist for påmelding 29.juli.til: Minda Gommerud, tlf 32878489 /90033519, eller Marit Haugestul , tlf 32871896 /97967955.

Er det spørsmål, eller noe dere lurer på, ta kontakt med Minda eller Marit.

Velkommen til en trivelig helg i vakre omgivelser! Håper å se nettopp deg/dere den andre helga i september på sjarmerende Smaalenene hotell i Askim!

Med NJA til Lordemarsjen og Bardøla!

Bardøla Høyfjellshotell ligger idyllisk til på Geilo i Buskerud fylke ved foten av Hallingskarvet. Hotellet har lange tradisjoner som de er opptatt av å holde ved like. Bardøla ønsker å gi deg som gjest et minneverdig opphold i gode hotellrom og koselige tømmerhytter for overnatting.



Lokalisert på høyfjellet med to nasjonalparker på dørterskelen, - Hardangervidda og Hallingskarvet Nasjonalpark kan vi ønske velkommen til et unikt turterreng i Hallingdal.

Svømmebasseng & velvære

Start dagen med en god frokost, en kopp kaffe og en svømmetur. Hotellet har eget barnebasseng.

I trimrommet finner du et godt utvalg av apparater. Benytt også gjerne anledningen til en stille stund i badstua. Badekåpe kan leies i resepsjonen.

Føler du behov for å slappe av og få ny energi, kan du bestille time hos **Sylvias Velvære** med deilig hud- og aromaterapi. En avslappende stund for deg selv og en oppkvikker for kropp og sjel.

På hotellet finner du også Geilo fotklinikk, som gir behagelig pleie av dine føtter. Alltid godt etter lange dager med gåturer i fjellet.

Barnas hotell



Bardøla er også barnas hotell, med oppgradert tilbudene til de minste gjestene. Lekerommet er utstyrt for å glede de aller yngste. De litt større ungene finner et eget rom hvor det er biljard, dart og andre typer spill som passer alle aldersgrupper. For ikke å glemme hotellets svømmebasseng, ute og innendørs. Utendørs kan barna leke gjemsel i skogen, eller tumle rundt på tunene, bilfritt og trygt.

Egen barnebuffet sørger for at alle kan finne sin favorittmat i restauranten.

NJA kan i Bergensbanens jubileumsår ønske velkommen til en spennende helg, **7. - 9. august** med Lordemarsjen som i år arrangeres for 16. gang, som turens høydepunkt. Lordemarsjen går over Hallingskarvet, fra Raggsteindalen – over Folarskaret til Haugastøl.



Løypa følger en godt merket sti gjennom majestetisk terreng. Turens «høydare» er Lordehytta 1620 moh. I år går turen **8. august**, samme dag som statsministeren offisielt åpner Hallingskarvet Nasjonalpark! Vår pakke inkluderer:

- ➔ Tog tur/retur Geilo. Plassbillett kjøpes selv.
- ➔ Overnatting fra fredag til søndag
- ➔ To-retters middag fredag og lørdag
- ➔ Frokost lørdag og søndag
- ➔ Stor selvsmurt nistepakke til marsjen
- ➔ Buss til marsjen går fra Haugastøl lørdag kl. 7:30 til start ved Raggsteinsdalen.
- ➔ Deltagerpremie

Samlet avreise østfra med tog 603, med ankomst Haugastøl kl. 19:16. Vestfra med tog 610, ankomst 19.22. NJA sponser en god del av oppholdet, pris for medlemmer: kr 1250,- og kr 1850,- for ikke-medlemmer. NJA-junior, gratis i ekstrasing! Øvrige barn kr 100,- **Påmeld til «Tassen», tlf : 934 53 666 e.post: knut.andersen@nsb.no, innen 15. juni.** Lordemarsjen er frivillig og koster kr 200,-



Turens høydepunkt; Lordehytta, 1620 m.o.h.

NB! Husk å ta med rikelig med mat, og varm drikke. Selv om det er sommer, kan fjellet være en kaldopplevelse, så ta også med vindtette klær, lue og votter. Det er viktig med godt og riktig fottøy.

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 2008: **1. feb. – 5. mai:** fre. - søn og man. - fre. Kr 1500,- lør. - lør. Kr 2500,- Skolevinterferie: Kr 4000,- Påskeuken Kr 6000,- **6. mai – 31. jan:** fre – søn og man – fre: Kr 1000,-. Ukeleie kr 1500,- Strøm: 0,75/Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm

Velkommen til Høl, Vegårshei



Høl Vokterbolig ligger omlag en km øst 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 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 ny Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner en glimrende

ørretelv. Det er kun fem minutters gange til badeplass med toalett.

Vårt feriested på Sørlandet har vært igjennom oppgraderingsarbeider utvendig 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: « 2 000,-

Døgngleie for hele huset fra 17.00 ank. dag, til 17.00 avr. dag: kr 250,- /sommer kr 300,- NJA medlemmer får 25% rab på leie. Strøm er inkludert.

Interessert? Kontakt Utleier: **Ivar Hellenes**, tlf 994 90819 e-post:

ivar.hellenes@sfb.net. Eller gå inn i hyttekatalogen på nsb-intranett

Weekend fra fredag til søndag:

1. jan. - 31. mai: kr 500,-

15. aug – 31. des: « 500,-

Høl i 25!

Ove Carstensen

ovec@nsb.no

I år er det 25 år siden vi tok over Høl Vokterbolig fra NSB, dette vil vi forsøke å markere utover sommeren på «Heia», men først var det klart for vårens Dugnadshelg på Høl.

Magnar Wøllo, Ove C, Alfred Aaberg, Bernhard Eskilt og Sigmund og Anne Lise Nilsen møtte til dugnad på Høl 27. - 31 mars.

Wøllo`n var der hele langhelgen og koordinerte arbeidet. Hele huset har fått en etterrenget rundvask innvendig og foreallende vedlikehold ellers, som snekker, rørlegger, maler, og taktekkerarbeide er utført av kynding hender. Takk til alle for godt utført dugnadsarbeide!

Det er i år 25 år siden NJA overtok denne idylliske vokterboligen fra NSB.

Vi vil markere dette ved å invitere til «**Åpent hus**» 3. - 6. sept. Det blir aktivitetsrike dager med lek og moro, fiskeing, kano og båtturer.

Om du trenger overnatting, Melder du din ankomst til «Wøllo`n» på tlf. 906 52 340



Magnar Wøllo ønsker velkommen til 25 års jubileum på Høl!

Høl komiteen ønsker hjertelig velkommen til koselige høstdager på Vegårshei

Helsenytt

Lykkeligere av å kutte bilbruk

Et forskningsprosjekt i Karlstad, Sverige, viser en klar sammenheng mellom økt mosjon og økt livskvalitet.

I en artikkel i VG 1. februar forteller Jeanette Alferi om hvordan hennes familie kuttet bilbruken med 5 000 km hvert år. -

Nå tar vi heller bussen. Det er mer praktisk enn bil når man har to små barn som sitter i vogn. Familien sparer også penger, siden det i Karlstad satses kollektivt og det er gratis å kjøre buss når man har barnevogn!

Bedring. Jeanette tilhører en av 100 familier i Karlstad som er en del av et europeisk samarbeid med 2 000 deltagere i ni byer. Formålet er å finne ut om man ved å gi økt informasjon og kunnskap til en gruppe mennesker kan påvirke deres liv i en mer miljøvennlig retning. Forsker Lars E. Olsson ved Karlstads universitet ville også finne ut hvilken rolle bilen spiller for menneskers subjektive velbefinnende. Han lagde derfor sin egen studie og fikk 70 av de 100 i miljøprosjektet til å bli med på å redusere bilbruken.

Veldig overrasket. Resultatet var ganske oppsiktsvekkende: Av de 70 var det 45 som reduserte bilbruken i betydelig grad. Samtlige 45 oppga at de hadde økt sitt velbefinnende markant, sier Olsson. For ett år siden lå disse 45 som gruppe, gjennomsnittlig på et litt lavere nivå av velbefinnende enn de andre 25. Men i løpet av året der alle disse brukte bilen mindre, så har de tatt dem igjen, i følge Olsson.

- Da vi startet trodde vi at dersom man går ned på bilkjøringen ville det medføre et vanskeligere liv og dermed påvirke livskvaliteten negativt. Nå ble resultatet det stikk motsatte, og vi er veldig overrasket, sier forsker Lars E. Olsson.

Karlstad har en god og velutbygd kollektivtrafikk. Forskerne mener det har gjort det lettere for testgruppen og la bilen stå.

- Det at mange har funnet en annen form for transport som fungerer, slår positivt ut på mange områder: For de som sykler er det bra rent fysisk, det er bra for økonomien - og man føler at man tar et felles ansvar, avslutter en annen av forskerne, Per-Olof Haster.

Skjenkekutt minsket volden

Som i mange andre kommuner pekte voldsstatistikken i Kongsberg i feil retning. Så skrudde politikerne igjen skjenkekrana en time tidligere - og dermed gikk antall voldsepisoder ned.

Fra september måtte utestedene i Kongsberg avslutte alkoholservingen klokken 2.

I en artikkel i Drammens Tidende forteller sjef ved Kongsberg politistasjon, Glenn Roden:

- Fram til september i fjor opplevde vi en kraftig økning i antall voldssaker. Det lå an til en stor økning i august og september, men i januar kom vi ut med en tilbakegang på rundt ti prosent. Og han forteller at den positive trenden også har preget de første månedene av 2009.

Endret kurven

- Vi var åpne da vi foreslo dette for formannskapet i Kongsberg. Som et forsøk i kampen mot vold mente vi at det å stenge utestedene tidligere, var verdt et forsøk. Nå har vi redegjort for den positive statistikken, og politikerne var selvsagt også veldig fornøyde med å se at kurven nå peker den andre veien, sier Roden.

Alkoholservingen stanser klokken to, mens utestedene stenger noe senere. Stasjonssjefen sier at politiet merker effekten av at serveringen slutter tidligere.

- Det er ikke lenger den store samlingen av folk på et bestemt tidspunkt. Folk ser ut til å forsvinne mer gradvis fra byen, og det har ført til en mer oversiktlig situasjon for politiet, sier Roden. Han understreker at politiet er inneforstått med at det er mange forhold som påvirker voldsstatistikken.

- Vi må se an i et lengre perspektiv før vi kan si at det er stengetiden som har effekt, men det er uansett veldig gledelig å se at tilbakegangen startet samtidig som man begynte å stenge tidligere, sier han.

Flere tiltak mot vold

For å bekjempe volden har politiet flere virkemidler.

- Vi har et tett og godt samarbeid med dørvaktene i byen. Mange av dem er veldig flinke, og til god hjelp for oss, også i etterkant av voldsepisoder. Vår tilstedeværelse er en annen ting som aldri går av moten når det gjelder å bekjempe vold, sier Roden.

Regjeringen jobber i disse dager med et forslag om å stenge skjenkingen kl 2 i alle kommuner.



Kom deg opp av godstolen og begynn å mosjonere!

Jersey on my mind

Ove Carstensen

ovec@nsb.no

Påskeferien 2009 skulle bli en helt annen opplevelse for skribenten og hans familie – det var nemlig klart for en tur til Jersey!

Vi reiste fra et vinterkledd Sandefjord en kald og hustrig senvinterdag – og via Londons tognett og undergrunnssystem kom vi oss med flyet som tok oss ut til kanaløya som geografisk og ikke minst historisk har vel så stor tilhørighet med Frankrike som England.

Vel framme kapret vi en limousintaxi som kjørte oss helt over til den andre siden av øya, som er «hele» 16 km bred...

Vi så det ikke i mørket da vi ankom, men da vi våknet neste morgen og så ut av vinduet fikk vi se de skjønneste sommerfarger – hele øya sto i full blomst, det var utrolig vakkert!



Mount Orquill – en spøkelseshistorie fra 1462...

Den lille øya, «States of Jersely», består av hele 12 stater, og er ei gammel vulkanøy godt kjent for sin gode matjord, nettopp på grunn av at vulkanasken har gjødslet jorda og gitt den sitt unike preg. Fra gammelt av var skips-bygging en stor næringsvei på øya og det ble anlagt en Jernbane for å lette transporten. Skinnene er revet opp i dag, men stien og noen av stasjonsbygningene er bevart. Svillene er gått i gjenbruk overalt på øya. Når vi snakker om skinner, er det ivrige talsmenn for en reinnføring av skinnegang på Jersey. Det blir i så fall en trikkelinje fra flyplassen, via «Waterfront» til St. Helier.

Videre er det vel ingen hemmelighet at mange særs godt bemidlede mennesker lever sine glade dager på Jersey. Her finnes flere gullsmedforretninger enn jeg noen gang har sett på et så avgrenset område – med de vakreste edelstener.

På grunn av det milde klimaet på Kanaløyene, er det mange tilreisende pensjonister der. Norge er en av få land, kunne vi lese oss til, som har en pensjonsavtale med Jersey. Dermed kan du kjøpe deg hus og flytte til øya og få de samme offentlige

helsetjenestene som Jerseyboerne. Men du rådes alltid til å sjekke med myndig-hetene før du

På Jersey er det rike turmuligheter, det finnes et utall «green routes», veier og turstier for gående og syklister. Alle hotell og overnattings-steder har flust med sykkelkart og turforslag, så det er bare å starte. Vi råder deg imidlertid til å holde deg til de grønne rutene, for trafikken på den lille øya blir temmelig kaotisk til tider når rundt 90 000 mennesker skal til og fra jobb omtrent samtidig. Maks hastighet er 40 mph, drøyt 60 km/t, men det går nok ofte en god del raskere.

I lokalavisa, Jersey Evening Post, sto det å lese 8. april at to Jerseymenn, i juni denne sommeren, vil sykle verdens lengste sykkelrute; Nordsjøveien mellom Skottland, England, Nederland, Tyskland, Danmark, Sverige og Norge. Strekningen på 5600 km, skal sykles for å samle inn £ 25 000 til redningstjenesten på Jersey (RNLI). Om du er på Facebook, kan du følge de to på siden «North Sea on a bike». De blogger på:

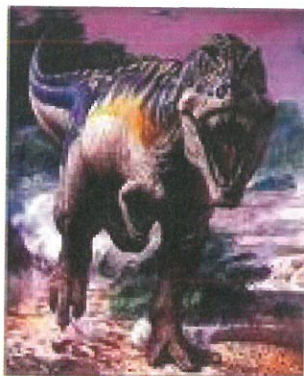
www.northseaonabike.blogspot.com

I Jersey er det litt frodig sørlandsidyll, vakre farger, trange gater og ramsalt sjø, men det er mye mer. Det er Moonwalk – verdens høyeste tidevann oversvømmer et karrig og ugjestmildt, derav navnet «månelandskap», på få minutter. Der er slott med spøkelser, god mat, severdigheter, fargerikt og frodig. Du finner en dyrepark – se www.durell.org hvor de bevarer dyra og naturen slik den er og slik den bør bevares. Gerald Durell grunnla stedet i 1959. Parken feirer i år sin 50 årsdag og har bl.a video av en Gorilla, Jambo, som i 1986, tok livet av «myten om den aggressive gorillaen» - da den tok seg av en liten gutt som falt ned i gorillainnhegningen.

Før du reiser er det lurt å sjekke alt om øya på www.jersey.com Jersey er vel verdt er besøk!



Etter 65 millioner år – er de tilbake!



Denne teaterforestillingen er basert på BBCs prisbelønte TV-serie.

Etter flere års arbeid har skaperne av showet Walking with Dinosaurs laget en teaterforestilling, hvor 15 dinosaurer i full størrelse våkner til live. Blant disse er den fryktinngytende **Tyrannosaurus-rex!**

Med skrekkblandet fryd vil du se de største skapningene som noensinne har gått på jorden innta Oslo Spektrum. Det har kostet ca. 100 millioner kroner å skape dette showet, som mangler sidestykke både i størrelse og kvalitet.

Bli kjent med historien om deres herredømme på jorden i 200 millioner år - se hvordan de beveger seg og hør dem brøle! Vær vitne til deres kamp for overlevelse og posisjon. Alt fra foldene i huden til glimtet i øyet vil overbevise deg om at dinosaurerne virkelig er tilbake. Se de enorme dyrene i kampen for tilværelsen, mens den fryktinngytende Tyrannosaurus Rex puster deg i nakken. Showet har allerede blitt en kjempesuksess og er sett av over 2 millioner mennesker. Dette må du ikke gå glipp av!

Forestillingen har norsk tale. Den passer for alle fra 3 til 93 år.

Bli med oss til Spektrum å se denne fantastiske prisbelønnede filmen fra BBC i Oslo Spektrum lørdag 31. oktober kl. 11

Pris for NJA medlemmer er kun kr 250,- Pris for ikkemedlemmer kr 375,- Vi ha kun få bill. Påmeld. Til:Ove Carstensen, 977 63 998, eller e-post: ovec@nsb.no Vi må ha forhåndsbet. kontant, eller til vår konto: 1440.12.02529.

Knut Jarle Berg har fått kulturpris!

På en tilstelning på Rollag kommunehus 19. februar ble det i forbindelse med et møte om Numedalsbanen også foretatt en kulturprisutdeling. Rollag kommunes kulturpris for 2008 gikk denne gang til "vår mann" Knut Jarle Berg for sitt mangeårige engasjement for Numedalsbanen.



Knut Jarle Berg er nærmest "Numedalsbanen personlig". Fra han i sine guttedager så toget kjøre fram og tilbake ved hjemstedet på Bråtan i Rollag har han vært opptatt av banen og det som rørte seg på den, og da han på 80-tallet skjønte at banen var nedleggingstruet, var han en framtrødende ildsjel i arbeidet mot nedlegging.

Knut Jarle var en av initiativtakerne til opprettelsen av venneforeningen: Numedalsbanens venner i 1988 og seinere til dannelsen av driftsselskapet Nye Numedalsbanen AS (nå Numedalsbanen AS). Siden tidlig på 1990-tallet har han bekledd lederjobben i venneforeningen, og har gjennom alle disse åra nedlagt et omfattende arbeid for å sikre fortsatt drift på banen, til å begynne med i regi av chartertog, seinere i forbindelse med dresinsykling på banen.

Venneforeningen har under Knut Jarles lederskap vært sentral i arbeidet å sikre Numedalsbanen som kulturminne. Uten Knut Jarles innsats hadde neppe bane-legeme og bygningsmassen langs banen vært den samme.

Vi i NJA er stolte av å ha deg i våre rekker Knut Jarle – Gratulerer så mye, og stå"på videre!



Veterantogkjøring på Numedalsbanen

Juniorposten

→ Juniorposten er siden for våre yngste medlemmer. Her tar vi i mot meninger, tegninger, bilder og andre ting fra våre juniormedlemmer.

TRE ↓		GÅ	↓PIRAT	3 LIKE→ HEND- ELSE↓	VAR	SPØRRE	SKIVENE
TAR→							
TEST						↑ ←4 LIKE→ ↓	
M-NAVN IKKE INN					MESTER- SKAP		
	EN AFTEN- AMME	FJELL				RETTS- ↓	
					←ELIN TITTE→ RUGLET		
FRA IRLAND				RØVERI			
FUGL→				7DAGER→			

Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finner du ved å sette sammen de seks bokstavene du finner i de gule feltene. Blir det vanskelig har du lov til å be mamma, pappa eller andre foresatte om hjelp. Redaktøren må ha løsningsordet innen 1. august, husk å legge ved navn og adresse. Vi trekker ut en heldig vinner som får CD'en High School Musical 3 - Lykke til!

→ Ord og uttrykk i fotball

Fotballsesongen 2009 er godt i gang når du leser dette, vi har funnet fram noen morsomme uttalelser, både fra såkalte ekspertkommentatorer og andre – velbekomme:

Tidligere Rosenborgtrener og «sjuende far i huset» **Nils Arne Eggen** - «Når du sier så mye som jeg gjør, så stemmer det ikke alltid» og « We play with 2 stoppers and 3 spisses».

Fotballguru og NRK kommentator **Arne (ball) Scheie**: «For mye voldtatt kona mi. Du har derimot fotball på TV? Jeg sier som ikke oppnådd resultater, så jeg er Sølve Grotmål: Er det for mange redd vi må skilles nå. Jeg svarte: bøker på biblioteket?» Jeg vet selv jeg er ryddig, og jeg har et edruelig forhold til alkohol.

TV-kommentator **Terje Dalby**: « Når det gjelder din kone ... henne Ernst A. Lersveen, TV2: «Når La oss knytte tommeltottene for har jeg sett. Så det blir ikke Erik Nevland scorer, blir det som Danmark». - Som kanskje hadde aktuelt.» litt vonde hender etter kampen?

Tom Nordli, fotballtrener: «Når Henning Berg er sur etter et tap **Ivar Hoff**, tidligere fotballtrener, du ikke er god nok som mot Rosenborg: « Det ser ut som nå kommentator har en hel fotballtrener lenger, får du jobb straffe. Og dommeren skal mengde uttrykk – her er kanskje som ekspert på TV.» og «Nå skal dømme ut fra det han ser. Det det beste: «Jeg ble kalt inn til du kjempe så tenna dine henger i var ikke straffe, men det kan han formannen, som sa: - Du er en nettvæggen, alt utenom det er ikke ha sett.» ryddig kar, Ivar, du er ikke ikke godt nok.»

Skinnelangs

I skinnelangs, hvor vi presenterer diverse kuriositeter fra jernbane verden over, sakser vi denne gang rekorder fra fjern og nær - størst, minst, lengst, høyest og raskest!

→ Travleste tunnelbane

Stor Moskva-metroen hadde i sine travleste dager 3,3 milliarder reiser i året. I dag har tallet sunket til 2,5 milliarder. Banen i Moskva har 3135 vogner som betjener 159 stasjoner langs 212 sporkilometer.

→ Største t-banesystem

Finner du i New York City. Byen har et undergrunnsystem med tilsammen 1355 km spor. Banen har 468 stasjoner hvorav 277 er under bakken.

→ Minste tunnelbane

Befinner seg i Haifa, Israel. Den ble åpnet i 1959 og er bare 1,8 km lang og betjener 6 stasjoner.

→ Største sporveissystem

St. Petersburg i Russland har et sporveissystem med 2500 vogner og 64 ruter som dekker 660,6 km.

→ Lengste metrorulletrapp

Finner du også i St. Petersburg. Den største trappa har en verikal stigning på hele 50,5 meter!

→ Lengste plattform u/ jorda

Plattformen på stasjonen «State Street Center» i Chicago er over en km lang! - 1066 meter.

→ Lengste tunnel.

Finner du i Japan. Seikan-tunnelen er 53,85 km lang. Tunnelen ble åpnet i mars 1988 og knytter Tappi Saki sammen med Fukushima.

→ Høyeste hastighet

Høyeste registrerte hastighet på jernbanenett er 574,8 km/t. Rekord ble satt av et fransk TGV-tog 3. april 2007



TGV – Verdens raskeste tog

★ Høyestliggende strekning

Er den standardsporede, 1435mm brede linjen mellom Lima og La Oroya i Peru. Linjen når opp i en høyde av 4818 moh.

→ Høyestliggende stasjon

Ble åpnet i 1908 og ligger på 4876 moh i Bolivia.

→ Smaleste sporbredde

De smaleste jernbanespor brukt til offentlig trafikk er bare 26 cm! Sporene finnes på den 1,12 km lange Wells harbour Railway, og på Wells Walsingham Light Railway som er 6,5 km lang i Norfolk i England.

→ Minste jernbanesystem

Vatikanstaten har 862 meter med jernbane som kommer inn fra Italia. Sporet brukes bare til varer.

→ Lengste jernbanesystem

Finnes i USA som har ca 225 000 km jernbanespor. Nærmeste konkurrent er Russland med sine 150 000 km med spor.

→ Lengste passasjertog

Ble satt opp i Belgia av det nasjonale selskapet NMBS den 27. april 1991. Toget, som ble trukket av et elektrisk lokomotiv, besto av 70 vogner og var 1732,9 meter langt. Toget kjørte den 62,5 km lange strekningen fra Gent til Ostende i Belgia.

→ Største stasjonsbygning

Er JR Central Towers i Nagoya, Japan med en grunnflate på 410 000 kvadratmeter. Stasjonen sto ferdig i 1999.

→ Lengste og tyngste tog

Tidens lengste tog besto av 682 malmvogner og var hele 7,353 km langt!. 8 diesellok måtte til for å trekke toget med en vekt på utattelige 99 732,1 tonn. Toget ble satt opp av et gruveselskap i Australia den 21. juni 2001.

→ Lengste togtur uten bytte

Det er direkteforbindelse mellom Moskva i Russland og Pyongyang i Nord-Korea. Denne reisen er på fantastiske 10 214 km og inkluderer deler av den transsibiriske jernbanen. Turen skal i følge ruteboken ta 7 dager, 20 timer og 25 minutter.

→ Bratteste jernbane

Verdens bratteste jernbane ligger i Blue Mountains i Australia, jernbanen Katoomba Scenic Railway er 311 meter lang med en stigning på 1:0,82. En elektrisk vinsj bruker 1 min og 40 sek på å dra vogna opp ved hjelp av 2,2 cm tykke stålkabler.

→ Lengste rette jernbanespor

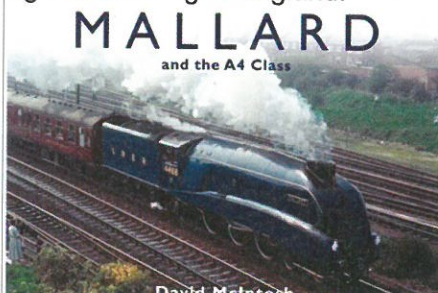
Den transaustralske linjen over Nullabor Plain går rett fram i 478 km!

→ Eldste damplokomotiv

Det ærverdige damploket «The Fairy Queen», bygget i 1855 av Kitson Thompson Hewitson i England, ble fra oktober 1997 til februar 1998 tatt i bruk for å trekke et tovoigners tog over en strekning på 143 km i India.

→ Raskeste damplokomotiv

Den høyeste bekreftede hastigheten oppnådd av et damploket er 201 km/t, noe vi fortsatt bare kan drømme om på de fleste strekninger i Norge den dag i dag. Rekord ble satt over en distanse på 402 m av London North Eastern Railways lokomotiv «Class A4» No 4468 Mallard den 3. juli 1938. Lokomotivet trakk 7 vogner som veide 243 tonn mellom Grantham og Peterborough i England.



Mallard - Verdens raskeste damp

Returadresse: Morten Bjørge, Skinntrytesvingen 5, 2209 Kongsvinger

Bergensbanen er 100 år!

Ærverdige Bergensbanen fyller 100 år, vi i NJA stiller oss i rekken av gratulanter. Banen ble etter en lang anleggsperiode med mye strev, offisielt åpnet 27. november 1909.

Heller ikke Bergensbanen ble bygd over natten. Det hele startet allerede i 1871 med en anonym artikkel i *Bergensposten*. Her ble det tatt til orde for en jernbane-forbindelse øst/vest, men først 23 år senere vedtok Stortinget at banen skulle bygges. Rallarene som bygde banen levde et barskt liv i øde og uveisomme områder. Jernbaneingeniørene ble også satt på prøve med mange utfordrende oppgaver, med Gravhalstunnelen som kanskje en av de største. Tunnelen var i mange år den lengste nord for Alpene. Banen sto klar allerede i 1907 og myndighetene ville ha den åpnet snarest, til tross for fagfolkernes ønsker om en prøveperiode. Det gikk som det måtte gå: «Åpningstoget» med en lang rekke prominente personer ble en fiasko – Toget kjørte seg fast på Haugastøl, og da skjønte alle, også regjeringen, at prøvedrift var en nødvendighet. Først to år senere, i 1909, fant den offisielle åpningen sted med konge og statsminister blant passasjerene. Bildet til venstre er lånt fra jbv.no og viser høytideligheten som fant sted ved Ustaoset i oktober 1907 under skinnestregens sammenslutning.



Damplokomotivene over er fotografert på National Railway Museum i York - vel verdt et besøk!

103 gode grunner til å drikke

Frykten for å bli en sur, gammel avholdsmann ble tilslutt så sterk for Jan Størksen at han laget en prydbok for alt det gode man kan drikke uten å bli full.

Resultatet er blitt «Drikk mer – 103 gode grunner» - en bok som stiller i konkurranse med de mest elegante av mat- og vinbøker.

Størksen er medlem i Frelsesarmeen og tidligere ansatt samme sted. Han ville at også bevegelsen skulle få sin andel av boksalg. - Dette er ikke en bok utgitt av Frelsesarmeen, men budskapet om å drikke alkoholfritt er helt i tråd med hva de står for. Derfor spurte vi om de ville være med på laget forteller Størksen.



Boken koster 398 kroner og du får tips om friske helsebringende smoothier, sterke

kaffeopplevelser og frekke drinker. Dette er boka som alle vil ha glede og nytte av, og som varmer for fler enn den som gir og den som får. Kjøpes på www.frelsesarmeen.no

Frist for stoff til neste nummer av *Avantgarde* er 15. september - 09