

# BO & lev

...på Helgeland



Medlemsblad for MOBO Helgeland BBL

Høst 2021



**Det omfattende renoveringsarbeidet som pågår i Novikveien, begeistrer både beboere, entreprenører og innbyggere i byen.**



Mo i Rana  
Morten Sæterhaug

## Det skjer på Helgeland!

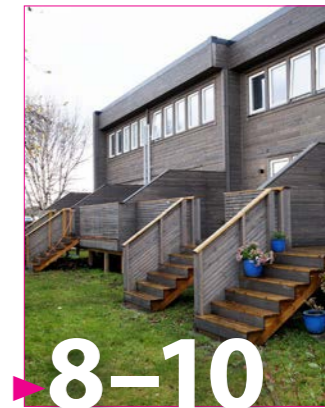
Med opphevede restriksjoner er vi endelig tilbake til en normaltstand, selv om noen vaner ser ut til å forfølge oss. Noen er fremdeles reserverte med håndhilsning, og det går jevnt med antibac i butikker og andre steder der folk møtes. Under pandemien har mange i perioder vært isolert fra slekt og venner. Å komme tilbake til hverdagslivets rutiner gir trygghet, og vi vet at et godt nabolag, enten det er i boligselskapene eller på tvers av kommunegrensene, har betydning for trivsel, omdømme og utvikling. Vi betyr noe for hverandre, og et enkelt nikk ved inngangsdøra eller en kort samtale ved postkassen, er en bekreftelse på at vi ser og anerkjenner hverandre.

Det skjer det mye på Helgeland nå og det forventes en sterk befolkningsvekst i årene som kommer. Vi ser allerede effekten av det i boligmarkedet, prisene har steget og det går kortere tid fra en bolig legges ut for salg til salget er en realitet.

MOBO skal være sitt ansvar bevisst, og skal fortsette å skape gode og attraktive boliger til gamle og nye helgelendinger. Krav til kvalitet og bosettingsmønster endres, og for å ta godt imot våre nye naboer, må vi investere og planlegge for en ny fremtid. MOBO Helgeland spiller på lag med mange dyktige eiendomsaktører, med prosjekter fra Brønnøysund i sør til Mo i Rana i nord. Vi deler et ønske om å skape gode hjem for gamle og nye helgelendinger.

Som MOBO-medlem er du med på dette laget, og vi må ta godt imot våre nye helgelendinger. Sammen kan vi løfte regionen, gjøre den attraktiv for tilflytting, og ikke minst, gjøre det attraktivt å bo og leve på Helgeland. Sammen skal vi bygge gode hjem og rause lokalsamfunn med bolyst i Norges vakreste region.

# Innhold



- 4 – 6 Mot løsninger for plastsøppelet
- 7 Smart lading av elbiler
- 8 – 10 Nytt og fint i Novikveien
- 11 Godt samarbeid med IF Boligforsikring
- 12– 13 Ranværing vil til OL
- 14 – 15 Førstereis som styreleder
- 16 – 17 Lover et offensivt MOBO
- 18 – 19 Smeltingen imponerte
- 20 – 21 Kronikk av Konserndirektør for drift i FREYR Battery
- 22 Oppskrift: Høyrygg av torsk
- 23 Strengere krav ved salg av bolig
- 24 REDE for fotballfest
- 25 Kryssord & oppgaver for barn



## Tannlegehuset Rana AS

Gamle og nye pasienter er velkommen

Klinikken ligger sentralt i sentrum, Torggata 3 (vis a vis Campus)  
Som pasient hos oss blir du møtt av et hyggelig personale som lytter til dine behov. Hos oss får du den behandlingen som er riktig for deg.

**Konserverende behandling, estetiskbehandling, periodontit, krone/bro, kirurgi, tannbleking, implantat, søvnapneskinne etc.**

**HELFO-refusjon**

*Vi er også konkurransedyktig på pris.*

**MOBO-medlemmer og studenter får 10-20% rabatt på tannlegearbeid.**

Kontakt oss gjerne på:

Tlf. 75 13 17 88  
e-post: tlranaas@gmail.com  
hjemmeside: tannlegehusetрана.no

ENDRING AV TIMEAVTALE KUN PR TLF.

Samme lave priser!  
Ingen ekstra kostnader  
pga. Covid-19

MOBO Helgeland  
Høst 2021



Følg oss på Facebook!

**Ansvarlig utgiver:**  
MOBO Helgeland  
Tlf. 75 13 70 00  
mobo@mo.bbl.no

**Redaksjonelt innhold:**  
Mye i Media as  
Strandgata 3–5, 8626 Mo i Rana

**Redaksjonen:**  
Morten Sæterhaug, Monica J Helland  
og Rami Skonseng

**Grafisk utforming:** Mye i Media v/  
Angelo Ippoliti.

**Opplag:** 8.500

**Annonsebestilling:**  
Rami Skonseng, Mye i media  
Tlf. 913 95 970  
rami@myeimedia.no

**Pris for medlemskap finner du på:**  
www.moborana.no  
tlf. 75 13 70 00

# På vei mot gode løsninger for plasten

Etter en noe kronglete start mellom borettslag og Helgeland Avfallsforedling (HAF) om den nye returordningen for plast søppel, er nå flere borettslag i god dialog med HAF om å finne gode løsninger på dette.



Kommunikasjonsansvarlig Geir Benden i HAF ved containeren der du gratis kan levere plastsekken din.



Styreleder Ståle Ostad i Elgveien borettslag (t.v.), økonomisjef Arnt Ove Svartis i HAF og kommunikasjonsansvarlig Geir Benden på befaringen.

Etter at de blå plastposene tidligere i år ble vraket og erstattet med større plastsekker for å kaste plastsøppelet i, har flere borettslag meldt om utfordringer og frustrasjon rundt hvor disse sekkene skal oppbevares. I leiligheter, boder og fellesarealer er det varierende, lite eller ingen plass til å oppbevare plastsekkene frem til Helgeland Avfallsforedling (HAF) henter de. Men nå er HAF og borettslag i gang med en bedre dialog om dette, hvor HAF drar på befaring til borettslag som ønsker det. Slik finner de sammen smidige løsninger for oppbevaring og henting av plastsøppelet.

## Befaring og dialog

Vi er med kommunikasjonsansvarlig Geir Benden i HAF på ei slik befaring i Elgveien borettslag på Selfors. Styreleder Ståle Ostad forteller at det ble en del oppstandelse i borettslaget da HAF tidligere i år kuttet ut de blå plastposene og innførte plastsekkene.

– Etter sommeren avtalte vi befaring med HAF hos oss, for å skissere for dem hva vi kan tilby. Vi hadde tenkt ut alternative løsninger på forhånd, forteller Ostad.

Elgveien borettslag består av fem

rekkehus med til sammen 44 leiligheter og ei blokk med 27 leiligheter. Løsningen til borettslaget er at de tar i bruk et rom i kjelleren hos blokka til å oppbevare sekkene med plastsøppelet i. Renovatøren fra HAF får adgang til rommet via nøkkel, slik at plastsøppelet enkelt kan hentes på tømmedagen.

– Vi har malt opp et rom og hengt opp kroker som plastsekkene kan henges på. Her vil vi også legge ut plastsekker til beboerne. Vi er veldig fornøyde med at HAF gikk med på løsningen vår om at renovatøren må inn i blokka for å hente søppelet, sier Ostad.

## – Det går seg til

Både han og Benden er enige om at det er viktige at begge parter er smidige slik at man får ei god løsning på dette, og dermed bidratt til at søppelsorteringen og gjenvinningen fra Rana blir god.

– Alternativet er jo at gebyrene for renovasjon øker. Vi ønsker å følge retningslinjene for plastsøppelsortering og holde kostnadene i borettslaget nede, sier styrelederen.

I rekkehusene har alle enheter kjeller og garasje som de kan oppbevare plastsekken i. På tømmedagen settes

plastsekken ut ved siden av de andre søppeldunkene, eller plasseres lett tilgjengelig, for eksempel ved at sekken henges på en krok på veggen.

– Jeg tror dette går seg til. Jeg så at mange hadde satt ut eller hengt ut sekken ved forrige tømmedag, sier Ostad.

Han synes samtalen med Benden fra HAF var fin og at de har kommet fram til ei god avklaring.

## Tilgjengelig og gjennomiktig

I fjor ble Helgeland Avfallsforedling (HAF) kastet ut av returordningen i Norge, på grunn av for mye feil søppel i de blå posene som ble brukt til å returnere plastsøppel i tidligere. Etter dette ble det enda viktigere for HAF å være nøye med gjennomføringen av plastsorteringen. De blå posene ble erstattet med gjennomiktige plastsekker – ei ordning som har eksistert flere steder i Norge i mange år og gitt godt resultat innen returnering og gjenvinning. Nå ser altså HAF på løsninger sammen med flere borettslag – både for oppbevaring og henting av de gjennomiktige plastsekkene.

– Sekkene kan for eksempel henge på

kroker ute, noen har valgt å sette de inn i en åpen bås, henge de på sekkstativ, eller henge de innendørs i et fellesareal den dagen renovatøren skal hente det, forteller kommunikasjonsansvarlig Geir Benden i Helgeland Avfallsforedling (HAF)

– Dunk med lokk går ikke. Sekkene må være synlige og lett tilgjengelige, fordi hver sekk skal renovatøren ta i og kontrollere, sier Benden.

#### Kontroll med blikket

Med gjennomiktig pose er det enkelt for den som henter plastsøppelet å raskt kontrollere med blikket at sekken kun inneholder plastemballasje. Det er også derfor at all plast skal kastes løst i sekken, og ikke pakkes inn i poser. I tillegg veies sekkene for å avdekke eventuelt feil innhold.

– Denne avviksjekk foregår av renovatøren på stedet, Hvis sekken ikke kan hentes, så er det meningen at en kontaktperson i borettslaget skal få SMS om at sekken ikke blir hentet. Da kan

man rydde opp i sekken, vente til neste henting om fire uker eller levere sekken gratis utenfor vårt anlegg i Vika, forteller Benden.

Hvis du er usikker på om plastsøppelet ditt skal i den gjennomiktige sekken eller i restavfallet, sjekk merkinga på emballasjen, er tipset fra han.

#### Ikke bruk varmt vann

For at platen skal være godkjent og kunne gjenvinnes, må hver sekk være feilfri og feilfri vil si at sekken kun inneholder plastemballasje som er ren og tørr. Plastemballasje er for eksempel all plast som oppbevart mat i. Leker av plast skal for eksempel ikke i denne sekken, men kastes sammen med restsøppelet.

– Man skal ikke behøve å bruke varmt vann for å rengjøre plastemballasjen som skal til gjenvinning. Da går vinninga opp i spinninga, og forbruket reduseres ikke når man må bruke strøm for å varme opp varmtvann. Så all plast som ikke blir ren og luktfri med kaldt vann, skal man kaste i restsøppelet, forteller Benden.

#### Høye og viktige krav fra EU

– Det er viktig for oss med kvalitet og derfor er vi strenge med hvordan løsningen i borettslag skal gjennomføres. Plastemballasje er ikke lenger avfall og søppel, det er en råvare, sier Benden.

Han forteller at den gjenvinnes som granulater, selges videre på plastmarkedet og der blir til for eksempel hagemøbler, blomsterpotter og terrassefliser i plast.

Det er et EU-krav til hele avfallsbransjen om å oppnå 64-65 prosent materialgjenvinningsgrad innen 2035.

– I dag er den på 35-40 prosent, så derfor må vi være så nøye på at dette blir gjort riktig også i borettslag, sier han.

Og husk: Sekken med plastsøppelet kan leveres gratis i en container ved HAF sine lokaler i Vika. Der kan man levere sekker som man eventuelt glemte å sette fram på tømmedagen, eller sekk som står igjen fordi renovatøren ser at innholdet er feil. Da kan man fjerne feilkildene i sekken og levere den gratis i containeren.



# Smart ladeløsning for elbiler

Leder for bedriftsmarkedet hos Helgeland Kraft, Lars-Andreas Østvik, med den smarte ladestasjonen de tilbyr borettslag.

## Helgeland Kraft er i dialog med flere borettslag om å tilby en smart og fleksibel løsning for lading av elbiler.

**F**ra og med i år ble borettslag og sameier lovpålagt å tilby elbillading til alle beboere som har rett til å parkere på andelslagets parkeringsplasser.

#### Fleksibel og rettferdig

– Ladesystemet vi tilbyr er fleksibelt, smart og rettferdig. Det kan enkelt bygges ut med flere ladere etter hvert som behovet i borettslaget øker, laderne tildeler effekt ut fra hvor mange biler som er påkoblet og dermed unngår man overbelastning på strømmettet, og betalingen belastes riktig person.

Det forteller Lars-Andreas Østvik, leder for bedriftsmarkedet hos Helgeland Kraft.

Selskapet tilbyr to typer løsninger for ladestasjon i borettslag: En beboer kan kjøpe en ladestasjon som monteres på personens parkeringsplass, eller borettslag kan etablere et ladetorg i fellesareal som beboere deler på å bruke. Ladestasjon kan monteres både i garasjeanlegg og på parkeringsplasser ute.

#### Infrastruktur først

– Hvert enkelt borettslag må se på hvilken ladeløsning som passer deres beboere best. Vår anbefaling er å starte med å investere i felles infrastruktur til ladestasjoner, og heller koble på stasjoner etter hvert som behovet øker i borettslaget. Vi vet at andelen el-biler stiger raskt og at den trenden er forventet å vare de nærmeste årene, sier Østvik.

ZAPTEC Pro, som ladestasjonen fra Helgeland Kraft heter, har en hurtigkobling på bakplaten som gjør at det elektriske arbeidet kan utføres uavhengig av selve installasjonen. Det er derfor enkelt å koble på nye stasjoner.

#### Norskprodusert og trygg

– Ladestasjonen Zaptec er en smart og framtidsrettet ladestasjon som er produsert i Norge. Med den lader du elbilen trygt og sikkert med anbefalt type 2-lader, softstart og innebygd jordfeilbryter, forteller Østvik. Riktig beboer blir belastet for sin bruk av laderen, da hver ladestasjon måler strøm gjennom en innebygd energimåler. – Borettslaget kan velge om de vil ta betaling per minutt eller per kilowattime. Man kan for eksempel sette et tak på to timers ladetid, for å frigjøre ladestasjonen

til andre der hvor borettslaget har valgt et felles ladetorg.

#### Enkel oversikt over forbruket ditt

Bileier har full oversikt over sitt forbruk i nettportalen eller app. Dermed er det enkelt å holde oversikt over hvor mye strøm du bruker, og hva det koster å lade bilen.

– Hvis du deler en ladestasjon med andre, kan hver enkelt bruker få oversikt over sitt forbruk og sin ladehistorikk gjennom app og- netjtjenesten til Zaptec. Alle som bruker ladestasjonen må da være registrerte via appen eller en RFID-brikke fra vår samarbeidspartner Kople, som registrerer all lading og gir tilgang til laderne, sier Østvik.

Beboere som allerede er strømkunder hos Helgeland Kraft kan kjøpe elbillader hos dem og betale den ned over tid via strømregning.

– Helgeland Kraft er også i ferd med å få på plass en strømvtale for andelseiere i MOBO Helgeland, forteller lederen for bedriftsmarkedet hos Helgeland Kraft, Lars-Andreas Østvik.



Styrelederen viser rommet hvor beboerne i blokk kan oppbevare plastsekkene sine.

Her har beboerne fått nye, større balkonger med riktig dimensjon, og ny trapp.



# Nytt og fint i Novikveien

«Nye» Novikveien borettslag begeistrer både beboere og innbyggere i Sandnessjøen.

Prosjektleder Jøran Jenssen fra Contractor Bygg inspisierer arbeidet som pågår.



– Vi treffer jevnlig beboere i borettslaget som ser frem til at vi kommer til deres bolig, og i byen får vi høre fra folk at dette gir et skikkelig løft i området.

Det sier avdelingsleder Carl-Øivind Hill Forsland hos Contractor Bygg. De er utførende entreprenør under renoveringsarbeidet som pågår i Novikveien 100 – 106.

### Omfattende renovering

De åtte enhetene er satt opp på 70-tallet og på 80-tallet. Nå skiftes det bordkledning og vinduer, det etterisoleres slik at dagens krav oppfylles, og det legges nytt undertak og tak. Det er gjort nytt grunnarbeid

under balkongene og de er bygd opp igjen med større dimensjon på bjelkelag og golvbord, og inngangspartiene er renoveret og oppgradert med nye ytterdører.

### Flere forsinkelser

Arbeidet startet i september i fjor og planen var å være ferdig nå i høst. Men jobben har blitt forsinket i flere ganger og av flere ulike årsaker. Covid-19 gjorde at utenlandske arbeidere ikke kunne eller ville krysse grensene og sitte i karantene. Varer ble forsinket levert, blant annet på grunn av at England gikk ut av EU og dermed ble fri for sjåfører til varetransport. Som om ikke det var nok, så ble det en lengre stopp i bruken av

bordkledningen Møre Royal, i påvente av at den måtte få ny klassifisering med tanke på brannvern.

Noe av rivningsarbeidet hadde også med seg noen utfordringer.

– Rivningen av taket tok lengre tid enn forventet fordi det var flere lag med papp som sikkert var teknet flere ganger tidligere, forteller byggeleder Lars Leirvik og prosjektleder Jøran Jenssen fra Contractor Bygg.

– Og i noen utvendige plater fant vi asbest, forteller Inge Nilsen hos MOBO Helgeland. Han er engasjert av Novikveien borettslag som



Inge Nilsen i MOBO Helgeland (t.v.) er engasjert av Novikveien borettslag som byggeleder. Prosjektleder Jøran Jenssen fra Contractor Bygg, styrets representant fra borettslaget, Roger Eliassen og til høyre avdelingsleder Carl-Øivind Hill Forsland hos Contractor Bygg.



byggeleder. Hans oppgave er å ivareta borettslaget under renoveringen, og påse at utførelsen er i henhold til Norsk byggeskikk og normer.

#### Fase to

I dag er det fast statusmøte mellom de tre representantene fra Contractor Bygg, Inge Nilsen fra MOBO og borettslagets styrerepresentant, Roger Eliassen.

– Her finner vi og utførende entreprenør løsninger som er det beste for borettslaget, og som ivaretar beboerne på best mulig måte, sier Nilsen.

Nå planlegges fase to av prosjektet, som er renoveringen av de fire siste enhetene. I dag har de avtalt hvordan dette skal gjennomføres, blant hvor

brakker og containere skal plasseres, og de har funnet midlertidig parkering for beboerne i perioden byggearbeidene pågår.

– Renoveringen blir noe annerledes her. Det er blant annet ikke sikkert at vi skal skifte taket utvendig, forteller forvaltningskonsulent Inge Nilsen hos MOBO.

Boligene som nå er i sluttfasen av renoveringen er satt opp på 70-tallet og har flatt tak, mens boligene de skal i gang med fra 80-tallet har saltak med stålplater på.

#### Skryter av entreprenørene

– Contractor Bygg har gjort det skikkelig fint her. Det er bare gode

tilbakemeldinger å få fra beboerne, dialogen mellom dem og entreprenøren har vært god og de gleder seg til fortsettelsen, forteller Roger Eliassen fra styret i borettslaget.

– Jeg vil også skryte av Contractor Bygg. De har vært veldig medgjørige og funnet gode løsninger i lag med Eliassen fra borettslaget, sier Inge Nilsen i MOBO.

Nå er den nye planen at de skal være ferdig med alt renoveringsarbeidet i april/mai 2022.

Contractor Bygg AS har hatt med seg Sinus Elektro, Brønnøy Blikk, SK Maskin og Isonor som underleverandører i prosjektet.

# Boligforsikringen vi anbefaler våre borettslag

Boligforsikringen MOBO anbefaler gjør det enklere beboere og styrer når skader oppstår.

**M**OBO Helgeland anbefaler alle boligselskapene som de forvalter, til å bruke IF sin Totalforsikring for boligselskap på bygningsmassene sine.

– Vi har god erfaring med denne forsikringen på vegne av boligselskapene, og har et godt samarbeid med IF. Det sier John-Roger Hansen, seksjonsleder ved teknisk avdeling hos MOBO Helgeland. MOBO har anbefalt denne forsikringen for deres forvaltede boligselskap i mer enn 30 år.

– Du som er privatperson og andelseier trenger kun å ordne innboforsikring på egen hånd. Hvis beboer har sin innboforsikring i IF, vil dette da medføre at du som andelseier slipper egenandel på denne, hvis skaden også omfatter bygningsmassen, sier Hansen.

#### Fordeler for beboer og borettslag

Og det er flere fordeler ved å ha denne forsikringen for sitt borettslag:

- Beboer eller styreleder trenger kun å melde skaden inn til oss, så tar vi oss

av resten. Det enkelt for personen som er rammet og det er mindre jobb for styrene, forteller Hansen i MOBO. Når skaden er meldt til dem, tar de ansatte ved teknisk avdeling hos MOBO seg av all videre håndtering av saken – både dialogen med IF, arbeidet med å få tak i håndverkere eller andre fagpersoner til å håndtere skaden på stedet, og til å ta gjøre arbeidet som kreves for å undersøke og reparere skaden.

#### Godt samarbeid og raske svar

Hansen roser også samarbeidet med IF: – Vi har et kjempegodt samarbeid med IF og vi har spesifikke saksbehandlere som vi forholder oss til. De er veldig behjelpelige. Selvfølgelig har vi diskusjoner med dem dersom noe er i gråsonen for å bli dekket av forsikring, men stort sett får vi det vi rapporterer inn godkjent som skader. Han forteller også at det går veldig fort fra de registrerer skaden inn, til de får klarsignal til å begynne med utbedringen. – IF svarer oss raskt, det går maks 24

timer. Mange ganger setter vi i gang med det vi kaller førstehjelpen, som er å få tak i fagfolk som kan se på eller stoppe skaden, for eksempel ved vannlekkasje, før vi har fått tilbakemelding fra IF. Av erfaring vet hva som dekkes av forsikringen.

#### Kontakt oss gjerne ved bytte

Prisen på Totalforsikring for boligselskap vil variere fra borettslag. Faktorer som påvirker prisen er for eksempel størrelsen på bygningsmassen, om det er betong eller treverk, og alder på bygninger. – Borettslag og boligselskap som ønsker å bytte til denne boligforsikringen fra IF, kan kontakte forvaltningsavdelingen hos MOBO. Styrene kan også tegne avtalen selv og så blir avtalen registrert i vårt forvaltningssystem. Ifølge seksjonsleder John-Roger Hansen ved teknisk avdeling hos MOBO Helgeland, har de 60 – 80 forsikrings saker i året. Det aller meste handler om vann- og avløpsskader.

# ► Emilie sikter på pallen og mot OL

Skiskytter og landslagsutøver Emilie Ågheim Kalkenberg har krystallklare mål for årets sesong.



foto: KEVIN VOIGT



Emilie Ågheim  
Kalkenberg

**KLUBB:** Skonseng UL  
**FØDT:** 1997  
**SKI:** Fischer  
**SKISKO:** Fischer  
**BINDINGER:** Fischer  
**STAVER:** Leki  
**VÅPEN:** Anschütz  
**AMMUNISJON:** Lapua

**V**i snakker med Kalkenberg mens hun er på høydeopphold i Lavazé i Italia. 1800 meter over havet får hun og resten av det norske landslaget trent optimalt til OL neste år – selv uten snø under skiene. Dette er nemlig samme høydemeter som de skal konkurrere på under OL i Beijing i februar 2022 og samlingen i Italia handler om å forberede kroppen til å yte maksimalt i høyden.

– Det er ikke så mange steder i verden de har rulleskibane med standplass på så mange høydemeter, forteller Kalkenberg.

For egen del har landslagsutøveren fra Skonseng gode nyheter å melde om:

– Kroppen min fungerer veldig bra i høyden. Den tilpasser seg kontrasten fra lavlandet veldig godt, så justeringen jeg behøver å gjøre er veldig liten. Det er jeg utrolig takknemlig for.

#### Ei vågal beslutning

Det har ikke vært fritt for utfordringer for landslagsløperen tidligere i år. Et par kraftige halsbetennelser i vår og i sommer, brist i et ribbein og muskelfester som revnet etter et fall på rulleski, frarøvet henne verdifulle treningsdager mot kommende sesong. Til sin store overraskelse var hun på rulleskiene igjen etter bare ei uke. Halsproblemene gjør at hun må operere vekk mandlene - noe som vil sette henne ut av trening i fire uker. Sånt har man ikke tid til når man skal rekke et OL, så da ble det tatt ei vågal beslutning: Operasjonen får vente til etter sesongen.

– Jeg tåler noen dager i strekk med kraftig halsvondt, foran fire uker hvor jeg ikke får trent i det hele tatt. Så jeg tar sjansen på å eventuelt få halsvondt noen dager, foran en operasjon nå før sesongen. Heldigvis har jeg ikke hatt mer plager med halsen siden august, sier Kalkenberg optimistisk.

#### Nærmer seg de raskeste

Hun har god grunn til å være optimistisk med tanke på årets sesong. For første gang på flere år har hun fått en sesongoppkjøring uten lange avbrudd på grunn av skader eller sykdom.

– Jeg er veldig positivt overrasket over forbedringen i resultatene mine, nå som jeg får trent uten lange avbrudd. Det har gjort at jeg har forbedret resultatene mine i større grad enn tidligere. Tester på rulleski-mølle viser at jeg begynner å nærme meg de raskeste i verden i vår idrett.

Skytingen har også gått veldig bra, men det er foreløpig bare på trening at hun oppnår nivået hun ønsker å prestere på.

– I konkurranser har jeg ikke fått skytingen like godt til som på trening, så det er en utfordring jeg står i nå. Jeg tenker at mange gode og like gjennomføringer på trening, vil hjelpe meg til å overføre samme opplevelse og gjennomføring i konkurranse.

#### Vil på pallen

For målene for sesongen er klare: Hun vil på pallen i verdenscupen og hun vil til OL i Beijing.

– Jeg ønsker å få til en sesong hvor jeg jevnt over presterer godt, og som en konsekvens av det får gå for Norge under OL. Et annet mål for sesongen er at jeg tar min første pallplassering i verdenscupen. Nivået på mine beste dager er godt nok til det.

Kalkenberg representerer Skonseng UL og tar fortsatt ei treningsøkt i ny og ne på stadion der.

– Treningsforholdene når jeg er hjemme på Mo er veldig bra. Jeg er oppvokst 500 meter fra stadion på Skonseng, og jeg liker at det er så lite organisering for å komme seg på trening. Det er alle muligheter der, og pappa og flere klubbtrenere er ivrige på å hjelpe meg på trening der. Det setter jeg veldig stor pris på.

Ellers bor hun på Lillehammer for å begrense den totale reiseaktiviteten, som allerede er på over 200 døgn i året. Dette er den fjerde sesong Emilie Ågheim Kalkenberg er på det norske elitelandslaget i skiskyting for kvinner.

Første runde i verdenscupen sesongen 2021/2022 er 27. og 28. november 2021 i Östersund i Sverige.

Vi i MOBO Helgeland er stolt sponsor av landslagsutøver Emilie Ågheim Kalkenberg og ønsker henne lykke til med årets sesong!

# Førstereis som styreleder

Det er mange nye styreledere rundt omkring i våre borettslag. Vi møtte ei av dem som har vervet for aller første gang.



**U**tenfor Nyheimtunet borettslag på Gruben står nyvalgt styreleder Liv Liland. Hun har vært styreleder i bare noen måneder, men hun er allerede godt i gang med sin nye oppgave.

– I år investerte vi i robotgressklipper, sier hun og viser oss uteområdene rundt husene hvor robotklipperen har jobbet i sommer. Nå er den akkurat tatt inn for vinteren.

#### – En god kandidat

Etter hvert kommer nabo og en av kollegaene i styret, Marianne Holt. Praten går om aktivitetene og planene styret har på agendaen for borettslaget sitt det neste året. De i holder på å hente inn tilbud på hva det vil koste å få fikset området utenfor garasjene, og på hva det vil koste å få reparert råteskader de har funnet enkelte steder på noen balkonger.

– Da jeg flyttet hit for to år siden ville jeg gjerne være en del av styret, men jeg ville ikke være styreleder, sier Liv Liland med et smil. Men det var nettopp det hun ble valgt som i juni i år.

– Vi mente du var en god kandidat. Du har mange års erfaring som leder og med økonomistyring, sier en fornøyd styrekollega, Marianne Holt.

#### Styreportalen gav oversikt

Så da ble det sånn, selv om Liland understreker at hun har mye å lære seg om borettslag. I 2019 flyttet hun til Nyheimtunet, etter 40 år i enebolig.

– Det er en tid for alt og nå var det på tide å bytte ut over 300 kvadratmeter med mindre areal. Jeg synes det er deilig med mindre plass og trives veldig godt med å bo her.

Om styrearbeidet sier hun følgende:

– Jeg synes det har gått bra. Heldigvis har jeg folk med meg i styret som har erfaring med å bo i borettslag og med å være med i borettslagsstyrer.

I Nyheimtunet borettslag er de tre faste representanter og en vara. Borettslaget består av 10 enheter.

Liland skryter også av oppfølgingen hun fikk fra MOBO Helgeland da hun ble styreleder.

– Jeg fikk et lynkurs i styreportalen MOBO har på nettsiden sin fra Jørn Sandstedt i MOBO, og det var veldig lærerikt.

I styreportalen finner man tidligere dokumenter som er relevante for styret, som for eksempel sakslister og referater fra styremøter, årsmøter og generalforsamlinger. Her finner man også maler og dokumenter man trenger for å kalle inn til møter. Via portalen kan man enkelt sende ut informasjon til alle i borettslaget, for eksempel via e-post eller sms.

– Noe av det første jeg gjorde som styreleder, var å bruke den ressursen den digitale styreportalen er. Gjennom diverse referater og fakturaer, skaffet jeg meg oversikt over hva som er gjort tidligere i borettslaget vårt.

Nå ser både Liland og Holt frem til seminaret MOBO Helgeland skal holde for styrer i borettslag i november.

#### MOBO med seminar for styrer

– Det tror vi blir veldig lærerikt. Vi er også spente på å høre hvilke spørsmål de andre styrene har, og tror vi i styrene rundt omkring sitter med mange av de samme spørsmålene og utfordringene.

– Det er et stort ansvar å være styreleder, men hittil har det gått bra. Det er en stor trygghet å ha en aktør som MOBO i ryggen og som rådgiver. Den tryggheten var med på at jeg kunne si ja til dette vervet, sier Liv Liland – nyvalgt styreleder i Nyheimtunet borettslag.





# – MOBO skal være en offensiv og betydningsfull boligaktør

Lisbeth Flågeng er ny styreleder i MOBO Helgeland. Hun har flere planer for utvikling og fornyelse hos regionens største boligaktør.

– MOBO har en viktig rolle på Helgeland og fyller en rolle ingen andre gjør. Selv om samfunnet endrer seg, vil det alltid være behov for boliger. Jo bedre boligaktør vi klarer å være, jo bedre vil det være å bo her og ikke minst enklere å flytte hit.

Flågeng har lang erfaring med å tenke hele Helgeland, fra sin tid som banksjef

i daværende Helgeland sparebank. Nå overtar hun styreledervervet i MOBO i en tid hvor særlig Rana forventer stor vekst rett rundt neste hushjørne.

– Vi skal fortsatt være tilstede i alle fire byer på Helgeland, men det er i Rana vi først og fremst må gjøre en større innsats nå.

#### Boliger til unge og for leie

I Rana er boligmangel allerede vanskelig, samtidig som det er forventet ei tilflytning av mer enn 1500 arbeidstakere.

– Da er det viktig at den største boligaktøren i regionen er synlig og offensiv, og er med på å skaffe boliger til de som kommer flyttende.

Hun ser fram til å ta MOBO videre inn i fremtiden, og har flere planer for utvikling og fornyelse.

– Visjonen vår er at vi skal være Helgelands viktigste boligaktør. For meg betyr det at vi skal tilby bolig til et bredt lag av befolkningen. Derfor kommer MOBO til å ta en mer offensiv rolle for å få unge inn på boligmarkedet. Vi har allerede konseptet Leie før eie på gang, men vi ser på flere muligheter. Vi ser også på om vi kan ta en mer fremtredende rolle for å kunne tilby boliger for leie til de som kommer flyttende hit nå i forbindelse med jobb. Det siste blir et helt nytt forretningsområde for MOBO, men vi tror at mange av disse ønsker å leie den første tiden.

#### Samarbeid og nye muligheter

Hun er spent på hva de kan få til med samarbeidspartnere både innenfor dette og på andre områder.

– For eksempel tror jeg kombinasjonen MOBO og datterselskapet vårt REDE Eiendomsmegling gir noen spennende muligheter. Utover det er det opplagt at samarbeid på eiersiden i ulike boligprosjekter, gir langt større muligheter enn det MOBO kan gjøre alene.

#### Mer enn et sted å bo

Flågeng ser også utviklingspotensial blant allerede etablerte områder hos MOBO:

– Vi må i større grad markedsføre verdien av å være medlem og fordelene ved å bo i et borettslag. Det innebærer så mye mer enn forkjøpsretten.

Hun mener også det er viktig at MOBO gjør grep for å stå imot konkurranse:

– Det gjelder både tjenestene vi tilbyr, for eksempel innen forretningsførsel. Det vil også være avgjørende å beholde kompetanse i administrasjonen. Vi har en solid kompetanse i dag, samtidig som vi har høy gjennomsnittsalder blant våre ansatte. Dette må vi ha med oss når vi jobber med rekruttering.

#### Støttespiller for borettslagene

Selv om noe blir nytt, skal også mye bestå:

– MOBO Helgeland tilbyr mye mer enn et sted å bo. Vi skal fortsatt være en god støttespiller for styrene i borettslagene, og vi skal fortsatt være forretningsfører for borettslag og boligselskap på Helgeland. Men vi skal i enda større grad kommunisere alt det andre vi tilbyr, som for eksempel vaktmestertjenester, takst- og tilstandsrapporter av boliger og leiligheter, rådgivning og bistand i forbindelse med årsmøter i borettslagene.

#### Takker for tilliten

Den nye styrelederen ble valgt i juni, etter å ha vært nestleder i MOBO-styret i tre år. Hun er glad for å ha med seg erfaringen fra nestledervervet når hun går inn i rollen som styrets leder.

– Jeg har trivdes veldig godt i MOBO-styret og synes jeg har fått samarbeide med meget kompetente folk. Det har gjort at jeg har blitt godt kjent med organisasjonen og med MOBO, og bidratt til at jeg kunne takke ja til å bli styreleder. Jeg vil takke for tilliten fra medlemmer og tillitsvalgte som har stemt på meg, sier Lisbeth Flågeng.





# Smeltedigelen imponerte

Det var ikke bare publikum som lot seg begeistre og imponere under årets Smeltedigelen – også artistene er fulle av lovord om festivalen.



Mo i Ranas egen Bjørn Alterhaug sammen med Alterhaug/Iversen kvartett imponerte stort



Tora med band tok publikum med storm på Park22 Byscena

alle foto: BJØRN LEIRVIK

**T**il tross for at ikke alle konserter var utsolgte, sørget publikum og artister for å lage så god stemning at man skulle tro salen var stappfull. Med et Norge som gjenåpnet kun fire dager før festivalen startet, ble det rett og slett ikke nok tid til å få solgt unna de ekstra billettene det plutselig ble rom for. Men det så ikke ut til at de som hadde sikret seg billett, brydde seg nevneverdig om det. Festivalleder Elisabeth Kulseng beskriver årets festival slik:

## Euforisk lettelse

– Den var en stor suksess og stemningen var så god. Artistene var spilleregne og publikum kunne bevege seg fritt rundt, klemme hverandre og danse. Det var en euforisk lettelse og stemning i lokalene, sier Kulseng.

Åpningskonserten med lokale DIOC Big Band og Maria Haukaas Mittet som gjesteartist, samlet mest publikummere i år med 600 betalende og konsertsugne i salen.

## Liker variasjonen

– Fra publikum har vi fått veldig gode tilbakemeldinger. De liker at programmet vårt har så mange ulike sjangre og at bredden i våre konsertformater er så vid – alt fra akustisk intimkonsert til storband og blueskonsert.

Smeltedigelen bruker omtrent alle scener vi har i Rana, og variasjonen spenner fra hele Spektrum til en intimvariant, med plass til 20 personer «hjemme hos Jill» i lokalene til Wilja musikk.

## Inkluderende festival

Smeltedigelen tar mål av seg å være en åpen og inkluderende festival. Derfor setter de opp konserter på institusjoner og i bofelleskap, slik at de som ikke kommer seg til et konsertlokale på egen hånd også kan ta del i festivalen. De stiller scener til disposisjon for unge, talentfulle musikere fra Helgeland, selv om hovedvekten av konsertene er med lokale, nasjonale og internasjonale artister som er etablerte. Smeltedigelen går heller ikke av veien for å blande lokale musikere med etablerte, noe Haukeskoret og Ánnásuolo er et eksempel på, i tillegg til nevnte DIOC Big Band og Haukaas Mittet. På den måten smelter festivalen både musikere sammen og de smelter publikummere sammen, og plutselig oppstår uventede og overraskende opplevelser:

– Vi hadde lagt opp til en ståkonsert for et yngre publikum med gruppa Why Kai, i vår nye talentsatsning kalt «Smeltedigelen Showcase.» Her ønsker vi å gi en scene til unge spennende artister på vei opp i verden. Det viste seg at mange av våre faste voksne publikummere også var der, og plutselig hadde vi samlet både unge og voksne i samme konsertlokale. Vårt mer voksne og faste publikum ble skikkelig imponerte og gav oss gode tilbakemeldinger på konserten. Det var overraskende og artig, sier festivallederen.

## Fornøyde artister

Gode tilbakemeldinger gav også årets artister, som mener Smeltedigelen skiller seg positivt ut blant landets festivaler

– Mange av artistene har skrevet veldig positivt om oss i sine digitale kanaler og gir oss ros for å være en internasjonal festival. Jeg tenker vi må spille videre på det de roser festivalen for, og være flinkere til å synliggjøre i større grad at vi faktisk har verdensstjerner på programmet når vi fremover promoterer festivalen vår, sier Kulseng.

Artistene skrøt også av de frivillige, noe festivalsjefen enkelt stiller seg bak.

– Artistene har gitt tilbakemelding om at de følte seg ivaretatt hele tiden, både av artistverter og bak scenen. De sa at de følte seg velkommen og ivaretatt som i en familie, selv de som er etablerte verdensstjerner.

## Fantastiske frivillige

Mellom 80-90 mennesker er i sving for å få Smeltedigelen gjennomført. 60 av disse er frivillige.

– Vi har fantastiske frivillige i alle ledd. De får masse skryt, og jeg må få takke dem og våre samarbeidspartnere.

Kulseng er allerede i gang med å se på booking til neste år.

– Vi skal fortsette å lage gode opplevelser og vi skal fortsette å være en inkluderende festival. Enten du er publikum eller artist, skal du bli sett når du er på Smeltedigelen, sier festivalsjef Elisabeth Kulseng. MOBO Helgeland er stolt sponsor av Smeltedigelen og ønsker lykke til med å booke neste års artister!

Å leve og bo på  
Helgeland –  
hva er det som gjør  
det godt?

**Jeg blir veldig stolt** av å skulle bidra til at mange barn fra hele verden skal få vokse opp i Mo i Rana og nabokommunene. Det er ikke alle av mine tidligere jobber som har gitt perspektiver som dette!

FREYR skal finne **ett tusen femhundre ansatte** som vil flytte til Mo i Rana de neste årene, eller kanskje Hemnes eller Nesna, eller Lurøy. Folk som kommer fra Norge, Sverige, Finland, Asia og andre steder i Verden. En forelder – kanskje begge – jobbene for FREYR. Målet må være at de fleste av disse blir værende. Med Mo i Rana og regionens fantastiske planer om grønn industrivekst framover, vil det skapes mange muligheter for to-karriere-familier. For unge mennesker med teknisk utdanning gir denne veksten et hav av muligheter. Muligheter som bare vokser, og som få i verden kan skilte med. Realistisk sett må vi forberede oss på at noen av de ansatte vil flytte etter noen år. Og i tillegg vil FREYR skape ringvirkninger – mange flere jobber vil skapes rundt oss. Både i offentlig og privat sektor.

Mine kollegaer fra Asia sier for eksempel at det er **to ting de verdsetter** mer enn noe annet med Norge: tryggheten for barna og tid til å være sammen med dem. I Norge tar vi kanskje dette for gitt? Når vi skal fortelle om Mo i Rana i

utlandet, vil vi legge vekt på disse sidene av våre liv. Hvis ikke hele familien finner sitt nye liv hos oss i Rana og på Helgeland, så vil vi ikke lykkes. Ektefeller må kunne google på internett og bli overbevist om at her finnes det jobber også for dem. Det er derfor viktig at jobbannonsene er på engelsk.

Og så må det finnes nok **boliger i mange varianter** og med spenn i standard og størrelse. Uansett hvor du kommer fra i verden, er det et gode å ha kort vei til jobb, barnehage og skole. Beveger man seg 10 minutter i bil utenfor Mo i Rana sentrum finnes allerede moderne boligfelt med basis infrastruktur, og gode muligheter for videre utvikling- og utbygging. Dette er en unik mulighet for byen til å tenke by- og områdeutvikling! For de som ønsker et mer landlig liv er dette også høyst tilstede.

Mo i Rana og Helgeland har trygge samfunn som gir mulighet for **balanse mellom jobb og fritid**. Dette er verdier mange mennesker utenfor Norge søker. Men viktig er også å høre til, å ha venner og å gjøre ting man liker å fritiden. Mange av mine kollegaer fra sør er imponerte over Mo i Rana og regionens mange muligheter. Ski- og fotballanlegg, havet, fjellet, parker, kulturskole, museum, vitensenter, teater, kino, restauranter, barer,

bibliotek, utdanningsmuligheter osv. Her har vi det meste og noe for enhver. Og for unge og gamle. Det er faktisk når jeg er sammen mine kollegaer utenfra Mo i Rana at jeg virkelig ser hvor heldige vi er – og hvor flinke folk har vært til å ta vare på – og å videreutvikle mulighetene. Rana er en ressurssterk kommune som har masse initiativ, ildsjeler, entusiasme, kompetanse og kjærlighet for byen og for hverandre. Ser man på pendlermønsteret, er det åpenbart at også nabokommunene vil spille en rolle og merke FREYR. Jeg blir ordentlig stolt av det vi kan vise frem i regionen, og det jeg skal være med å invitere tusenvis av familier til å ta del i.

Og så vil vi, spesielt ranværingene, også **bli invitert til noe nytt** av alle de som vil komme tilreisende. Vi vil bli invitert til å si hei til nye naboer. Kanskje på engelsk. Og noen vil trenge litt hjelp til å skjønne hvordan de skal betale for parkering eller finne frem til idrettshallen, og kanskje til å finne «sin» aktivitet. Kanskje vi blir invitert på asiatisk middag eller spurt om hvordan man blir kvitt all den snøen?

**Jeg håper vi alle bidrar** til at noen vil trives som «sommerfugl i Nord». Det blir veldig viktig for at FREYR skal lykkes i Mo i Rana. Og for at Mo i Rana og Helgeland skal lykkes sammen med FREYR.

## Høyrygg av torsk

Den aller enkleste måten å tilberede fersk torskefilet på, er å bake den i ovnen eller steke den ferdig i stekepannen. Kjøpt og godt – og det gir deg hendene fri til å lage et deilig tilbehør.



### INGREDIENSER TIL 4 PERSONER:

800 gram høyrygg/loins av torsk  
200 gram gulrot  
200 gram sellerirot  
200 gram rødløk  
100 gram cherrytomater  
1 stk fersk broccoli  
50 gram smør til purè  
1 dl balsamico til cherrytomater  
1 dl fløte til purè  
1 dl sukker  
1 dl eplesider eddik  
1 dl rødbetkraft  
1 pakke spirer eller urter til pynt  
50 gram smør til steking  
Salt og pepper

4 flaske lokalt mikrobrygget øl, som avkjøles før den nytes som her er brukt øl fra AS Norsk Gjærverk

### SLIK GJØR DU:

1. Skrell gjerne rødløk og lag den dagen i forveien, da smaker den ekstra godt. Hvis sukker, eplesidereddik og rødbetkraft blandes sammen kald og helles over løken, så blir løken sprø.  
Ønsker man at løken skal være myk, så kan man koke opp eddik, rødbetkraften, sukker og helle den over løken.  
2. Skrell og kutt grønnsakerne. Kok dem myke og hell av vann, tilsett smør, fløte, salt og pepper. Kjør den så med

foodprosessor til den blir helt glatt.  
3. Stek fersk torsk forsiktig i ca 6-10 minutter i pannen, kryddre med salt og pepper. La den så hvile, mens man klargjør resten av tilbehøret. Eller bak den i ovnen på 180 grader i ca 10-15 minutter.  
4. Ha balsamico og sukker i en kjele og kok opp. Tilsett cherrytomater og la dem trekke til de blir møre/myke.  
5. Smørdamp broccoli i små buketter.  
6. Hold alt varmt og legg opp.

**TIPS!** Legg gjerne opp retten slik som vist på bilde. Dette er en fargerik og smaksfull rett.

# REDE lover trygt salg med nye regler

For deg som skal selge borettslagsleilighet kommer det straks nye og strengere regler. REDE Eiendomsmegling har ei klar anbefaling til deg.

Skal du selge borettslagsleilighet? Daglig leder Stig Magne Øie i REDE Eiendomsmegling råder deg til å ta kontakt med din lokale borettslagsmegler på Helgeland allerede nå og starte prosessen, for det er flere endringer i regelverket du må være klar over og som du får god hjelp med hos REDE.

For å unngå å «snuble» i de nye kravene, har daglig leder Stig Magne Øie i REDE Eiendomsmegling et godt råd til deg som allerede nå vet at du skal selge leiligheten din i første halvdel av 2022:

– Ta kontakt med oss så snart som mulig.

Fra 1. januar skjerpes plikten du som selger har til å komme med opplysninger om boligen din. Dette skjer når endringer i Avhendingsloven trer i kraft. Det blir krav om en mye grundigere og mer omfangsrik dokumentasjon som skal legges ved prospektet.

### Unik kunnskap nær deg

– Våre meglere har inngående kjennskap til det nye regelverket og unik erfaring med å selge borettslagsleiligheter. Ved å være tidlig ute, får vi tid til å begynne planleggingen av salget ditt og til å innhente all nødvendig informasjon om leiligheten din. Da er det mye større sjans for at du er klar med en takst

som tilfredsstillende det nye lovverket den dagen boligen skal legges ut for salg, sier Øie.

REDE har alltid en megler i nærheten av der du bor på Helgeland, med sine kontorer i både Brønnøysund, Sandnessjøen, Mosjøen og Mo.

– Med nye og strengere krav til deg som selger en borettslagsleilighet, blir det enda viktigere for deg å ha en megler med deg i prosessen. Dette vil sikre deg en trygg og god handel som er i tråd med de nye kravene i loven, er rådet fra Øie.

### Tryggere for selger og kjøper

Formålet med lovendringene er å gjøre prosessen tryggere både for deg som selger og den som kjøper, og redusere muligheten for eventuelle tvister eller konflikter i etterkant av salget.

«Jo mer som er avklart om tilstanden i forkant, desto mindre rom blir det for skuffelser på grunn av uventede

tilstandsavvik senere», skriver Norges eiendomsmeglerforbund på sine nettsider.

Det blir for eksempel slutt på frasen «solgt som den er» og mindre sjans for å komme unna med skjulte feil og mangler.

### Unngå forsinkelser

– REDE Eiendomsmegling vil være din støttepartner i forbindelse med salget av din borettslagsleilighet, og skal bistå deg fra A til Å. For eksempel vil vi sikre deg kontakt godkjent takstpersonell, sier Øie.

Han oppfordrer deg til å ta kontakt allerede i nå i november desember, slik at dere kan begynne å planlegge den mye grundigere dokumentasjonen som kreves.

– På den måten er vi godt forberedte og klare den dagen leiligheten skal legges ut, og du unngår at salget ditt i verste fall blir vesentlig forsinket, sier Øie.

# REDE for fotballfest

Endelig kan barn og unge samles til fotballglede og turnering på Helgeland igjen når REDE cup arrangeres 12. - 14. november.

Det gleder Helgelandspatriotene i REDE Eiendomsmegling.

– Å være med på å lage en arena for hele Helgeland, er helt i vår ånd, sier daglig leder Stig Magne Øie i REDE Eiendomsmegling. Meglerkontoret har avdeling i alle byene på Helgeland og er opptatt av at hele regionen skal være et godt sted å bo.

– Da er det en glede å kunne være med på å arrangere en fotballfest, hvor helgelendinger kan møtes og ha det trivelig sammen gjennom idrett, sier Øie.

## Avlyst

REDE cup ble første gang arrangert i 2016, men de siste tre årene har den vært avlyst. Først kollapset Stålhallen, mens i 2019 og i fjor var det pandemien som heiste rødt flagg for arrangementet.

– Men nå kan vi endelig lage fotballglede for barn og unge på Helgeland igjen, sier en stolt og fornøyd Øie.

REDE Eiendomsmegling er den største samarbeidsaktøren til Rana FK, som er arrangør og vertskap for turneringen.

## Nattfotball

Da påmeldingsfristen gikk ut 1. november, var 230 lag fra Helgeland og Salten påmeldt. Spillerne er jenter og gutter i alderen 6 – 19 år.

Nytt av året er at det blir nattcup for de mellom 17 og 19 år. Det innebærer at de spiller kamper fra 23.00-02.00 fredag og lørdag.

REDE cup arrangeres i Stålhallen i Mo i Rana 12. - 14. november.



Helgelandspatriotene i REDE Eiendomsmegling gleder seg over å endelig kunne lage fotballfest for barn og unge fra hele Helgeland igjen. REDE cup arrangeres her i Stålhallen 12. - 14. november.

	XORD .NO BULLS	MOB- BING	PUSSIG	ART. GAUL	GJEN- GA	REGN- ER
EK- STASE						
TYVERI				HAST LØSØRE		
KAN FJES VÆRE						
ÅLREIT						
PRESS	LYS- OG VARME- KILDE	↓	EN FJERDE- DEL	STUNDR FOR DE MINSTE	KRA- KILSK SUM- MERER	KAN ROM- FARTØY HA
DANS				SLITE	STOFF- KILDE	
FOR- MANN					AVGIFT	
FINS						
	VET			SKJUL		DISPO- NERTE
	BÅT- RIPE			TANKE- ØVER- FØRING		
AV- SOND- RINGER					OND AV- STIVER	
KLOST- ER	AVISAV- DELINGEN					FRYSE- VARE
	TIL- TVINGE					MIS- TANKER
			HASTE		ORDRE	
			FOR- MODE		OPPLYS- NING(ER)	
NAVN- LØS		↘				
MEGET GODT			NORRØN GUD		TEFT	URO
KAPRE			PLANTE		TIL SYNE	
	REFS				VIS	
	MAS				FØRST	
RAFTE- ELV			LOJALE			
			ART.			
ONKEL I VEST			INNE- HA		LEKK	
ENS- ARTET				GREIDE		

		4		8		
4	6	9	2		5 3	
8			7	1	2	
	7	5	6	9		4
		2			6	
1			8	7	2	9
	5		7	6		1
6	9		1	3		7 2
		3		4		

Enkel

		3	2		5	9	
				8		7	
9	2				7		1
3	7						5
	8			6			9
6					2		7
4		9				7	8
		9		4			
	2	3		1	4		

Middels

		8	1	3	4	
1			7			8
	5					6
		9	7	6	5	
				9		
		5	4	1	6	
	4					2
9				8		1
	2	3		9	8	

Vanskelig

## Løsninger

Enkel

8	9	6	4	5	2	3	1	7
2	1	3	8	7	8	9	6	9
1	7	3	4	1	1	2	8	6
5	6	2	7	8	6	9	5	7
7	3	9	9	5	4	1	2	8
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
3	4	1	2	6	2	6	1	9
5	2	7	4	3	8	2	6	8
6	1	9	8	1	7	4	3	8

Middels

6	9	6	4	5	2	3	1	7
2	1	3	8	7	8	9	6	9
1	7	3	4	1	1	2	8	6
7	3	9	9	5	4	1	2	8
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	2
4	4	8	1	2	6	9	5	7
9	2	2	1	4	2	6	8	8
4	6	1	3	9	5	4	1	2
6	9	8	8	2	1	7	4	3
5	2	7	4	3	8	2	6	8
1	7	3	9	9	5	4	1	