

# LABO

magasinet



Tjøllingtunet

nr. 3 • 2019

## Lyssetting



8 SPIR VANT!

22 JERNSKJEGG

28 RICHARD BÆRUG



**NYLANSERING!**

# 2 % medlemsbonus på strømvavtalen din!

Medlemsstrøm gjennom LABO gir deg som medlem tilgang til en avtale som normalt bare er tilgjengelig for store industrikunder.

I tillegg lanserer vi nå at du som medlem får **tilbake 2% medlemsbonus på ditt strømforbruk!**

Dette gjør strømvavtalen til en av markedets beste!

**Medlemsstrøm** gjennom LABO er en fremforhandlet avtale fra Polar Kraft kun for deg som er medlem av LABO. Du får:

- ✓ 2% medlemsbonus
- ✓ Lav pris
- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Enkel bestilling
- ✓ Etterskuddsvis betaling
- ✓ Fastbeløp per måned kun kr 39,-



**POLAR** kraft

# BOLIG- POLITIKK OG BOLIGBEHOV

I skrivende stund er høstens kommunevalg nært forestående. Forhåpentligvis representerer de politikerne som velges et bredt utvalg som gjenspeiler befolknings sammensetningen i lokalsamfunnet vårt: Kvinner og menn, unge og eldre, folk av ulik etnisitet og kultur. Dette gir et godt grunnlag for et allsidig lokaldemokrati. Og for en boligpolitikk som i størst mulig grad legger til rette for at vi kan oppfylle de boligbehovene vi har.

Det er altså ikke nok bare å bygge tilstrekkelig med boliger, vi må bygge de boligene det er behov for. Og samtidig må vi bruke ressurser på å tilrettelegge eksisterende boliger. Et viktig redskap i denne sammenhengen, er kommunens boligplan. En boligstrategi og en boligplan skal bidra til å sikre at boligtyper, boligbygging, bomiljø, infrastruktur og utbygging av øvrige tjenester sees i sammenheng med hverandre. Og den må revideres og rulleres ofte nok slik at den fanger opp demografiske utviklingstrekk og endringer. En plan skal aldri være statisk, da er den uten verdi.

Vi står overfor flere store boligutfordringer i fremtiden. Vi blir stadig flere eldre – eldrebølgen vil bli større i Larvik og andre kommuner hvor befolkningsveksten er forholdsvis lav. Dette betyr etter all sannsynlighet at vi også må prioritere en oppgradering og

modernisering av eksisterende boliger slik at man kan bo lengst mulig i sin nåværende bolig. En fallende fødselsrate styrker dette ytterligere. Det skjer noe i tiden fra der du bor i dag frem til du har behov for en omsorgsbolig eller sykehjemsplass.

Et annet forhold er at det blir mer økonomisk krevende for unge førstegangskjøpere å komme seg inn på boligmarkedet. Det foreløpig største faresignalet er at andelen unge som får økonomisk hjelp hjemmefra for å kunne eie sin egen bolig er stigende. De som ikke har foreldre med tilstrekkelige økonomiske ressurser, vil falle utenfor. Det er nærmest blitt en menneskerett å eie sin egen bolig i Norge. Skal det fortsatt være slik, så må det flere tiltak til. Boligprisene kan ikke fortsette å stige mer enn alt annet, byggekostnadene må ned til et fornuftig nivå, og muligens må

også boliglånforskriften vurderes. Det er flere forhold som taler for en mer moderat utvikling i boligprisene.

Og skal vi bygge de boligene det er behov for, så er vi ikke bare nødt til å ha arealreserver nok til å bygge, vi må også sørge for at er samsvar mellom arealformål, reguleringsplaner og det som blir de faktiske boligbehovene i tiden fremover.

Og så rart det enn kan synes med tanke på foranstående, så har vi i Norge et av verdens mest velfungerende boligmarked. Det vil vi fortsatt ha forutsatt at vi fortsatt lykkes med en boligpolitikk som ikke preges av egen- og særinteresser og en feil virkelighetsoppfatning, men som fanger opp og er tuftet på den faktiske samfunnsutviklingen.

Asle Granerud  
Adm.dir



Foto: Line Loholt

# LABO

magasinet

nr. 3 • 2019

## innhold

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Tjøllingtunet .....                 | s. 5  |
| Vinner av arkitektkonkurranse ..... | s. 8  |
| Tema: Lyssetting .....              | s. 12 |
| 29 mill. i bonus.....               | s. 17 |
| Lokale perler .....                 | s. 18 |
| Tankedryss .....                    | s. 21 |
| Musikal om Jernskjegg .....         | s. 22 |
| Jus .....                           | s. 24 |
| Mat: Supper .....                   | s. 26 |
| Intervju: Richard Bærug .....       | s. 28 |
| Morosider .....                     | s. 31 |
| Medlemssider .....                  | s. 34 |



12



18



22



28



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 3 - 2019

ANSVARLIG REDAKTØR  
Adm.dir Asle Granerud,  
LABO

REDAKSJONSANSVARLIG  
Alise Myhre  
Alise.Myhre@labo.no

ADRESSE  
Prinsegata 4, Pb. 263  
3251 Larvik  
Tlf. 33 13 85 00  
E-post: labo@labo.no  
Hjemmeside: www.labo.no

REDAKSJONELL PRODUKSJON  
LABO, ABC Partnerstudio

ANNONSESALG  
Arnt Erik Isaksen  
arnt.erik.isaksen  
@flexkommunikasjon.no

PROSJEKTLÉDELSE  
OG GRAFISK UTFORMING  
H-Design - Hege Svennevig  
H-Design@altiboxmail.no

TRYKK  
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE  
Bolia



# STOR INTERESSE FOR TJØLLINGTUNET

Det var godt oppmøte da Tjøllingtunet nylig ble lagt ut for salg. Rundt 60 personer hadde funnet veien til Jotron da utbyggingsprosjektet ble presentert i begynnelsen av september.

---

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

---

Både utbyggerne, Vegard Skår-dal og Knut Inge Anvik Johansen fra Brunlanes Eiendom, Labos direktør Asle Granerud, Ruth Iren Jacobsen og Aleksander Berg fra Aktiv eiendom, samt tre representanter fra Larvikbanken var på plass for å presentere det første

byggetrinn, bygg A og B. Byggin-gen starter 01. april 2020, og de to fem etasjers høye byggene er planlagt innflytningsklare fjerde kvartal 2121. Bygg A og B kommer til å bestå av totalt 20 leiligheter på 72 – 135 kvadratmeter, fordelt på tre og fire rom, med tilhørende

parkeringsgarasje og uteareal. I tillegg blir det lille hagehuset som står på tomte i dag pusset opp, slik at det kan benyttes videre av de nye beboerne.

MANGE SPØRSMÅL FRA SALEN  
Interessen for prosjektet var tyde-



lig stor, den lydhøre forsamlingen fulgte nøye med da representanten fra Brunlanes eiendom viste fram prosjektet på storskjerm.

Etter selve presentasjonen var det også flere som stilte spørsmål, om alt fra elbilparkering, nedbetaling av fellesgjeld, digital tilgang, hundehold og mulighet for flytting av vegger og andre tilpasninger. Brunlanes Eiendom kunne forsikre om at det meste lot seg ordne, og avslutningsvis fikk de frammøtte tilbud om å ta en tur på taket av Jotronbygget for å få et inntrykk av hvordan utsikten ville bli fra de øverste etasjene.

#### ÅPENT LANDSKAP

Med nydelig vær var det mange som benyttet seg av muligheten, og dermed kunne skue utover Tjøllinglandskapet. Grønne jorder, velstelte gårdsbruk og hus, med fri utsikt til horisonten uansett hvilken vei man valgte å se.

To av dem som nøt utsikten var Eidy Gustavsens og Guttorm Eggen, som bor i en enebolig på Tjøllingvollen i dag.

- Det var opprinnelig min bestemors hus, fortalte Eidy, - og det er ganske stort, så nå ser vi etter noe enklere. Og siden jeg er vokst opp her og trives, så ønsker jeg helst å bli boende i nærområdet. Vi har hund, og her er det fine turområder, kort vei til stranda og i det hele tatt nærhet til alt vi ønsker oss.

#### FORETREKKER LEILIGHET FRAMFOR HUS

Et annet par som også hadde tatt turen opp på taket, var Hans Kristian og Linda Thuve. Selv om de ennå ikke er fylt førti og dermed antagelig var blant de yngste på salgsmøtet, så snakket også de varmt om det å bo i leilighet.

- Vi bor i en annen leilighet her i Tjølling nå, men vi har bodd i hus

før, og leilighet passer oss mye bedre, fortalte de. - Vi har to barn på ni og ti år, og en leilighet krever mye mindre vedlikehold enn et hus. Dermed får vi mer tid til slikt vi virkelig liker å gjøre, som blant annet å reise.

Ingen av dem hadde lyst til å flytte fra Tjølling, og de fremhevet spesielt skolen som en god grunn til å bli boende.

- Det er ikke så mange steder som har felles barne- og ungdomsskole, sa Hans Kristian. - Barna våre trives kjempegodt på Tjølling skole i dag, så vi har ikke lyst til å flytte dem vekk derfra.

- Her har vi alt, supplerte Linda begeistret. - Butikk, kirke, idrettsanlegg, skole og lege. I tillegg er det landlig og fint, med beliggenhet midt imellom to byer, og kort vei til Torp flyplass dersom vi vil reise lenger av gårde.



Eidy Gustavsen og Guttorm Eggen.



Linda og Hans Kristian Thuve på taket.

Ønsker du mer informasjon om prosjektet? Da finner du utfyllende informasjon, plantegninger og oppdatering på salg mm. på [www.Tjøllingtunet.no](http://www.Tjøllingtunet.no)



 LAGET I NORGE

Utviklet, designet og produsert i Norge

## SMART OG RASK ELBILLADING FOR BORETTLAG OG SAMEIER

ZAPTEC har smarte ladesystemer som gir deg opptil 110 kilometers kjørelengde på kun én times lading. Vårt ladesystem er unikt ved at det bruker all tilgjengelig strøm, og fordeler den smart og kostnadseffektivt mellom ladestasjonene. Det sørger for at alle beboere kan lade samtidig, og det gir deg en bedre balanse på strømnettet.

Vi tilbyr også ZAPTEC HOME hjemmelader som passer perfekt til hus og hytte. Velg en fremtidsrettet ladeløsning som gir deg muligheten til å lade bilen smart og effektivt.

Les mer på [www.zaptec.com](http://www.zaptec.com), eller kontakt en av våre seriifiserte installatører i Larvik og omegn.

# ZAPTEC



”

Nå gleder vi oss til å gå i gang med å utvikle prosjektet nærmere i samarbeid med LABO og de andre faggruppene som er med i en slik prosess.

SPIR

# OG VINNEREN BLE ...

LABO kjøpte den gamle Nansetskolen for å bygge et boligprosjekt på tomten. I den forbindelse inviterte de flere arkitektkontorer til å komme med forslag, og fikk inn tre veldig gode forslag.

---

TEKST: Myriam H. Bjerkli

---

Juryen vurderte forslagene etter ulike kriterier der både utvendige arealer, arkitektonisk utforming av bygningsmassen og fellesarealenes funksjonalitet og attraktivitet ble vektlagt, lys- og solforhold, støyskjerming og hvordan bygningsmassen og utearealenes knyttes sammen med eksisterende bebyggelse.

– Vi ble veldig imponert over de forslagene vi mottok, forteller styreleder i Labo, Hege Voll Midtgaard som satt i juryen sammen med LABO-sjef Asle Granerud, Aktiv-megler Ruth Iren Jacobsen og Ingfrid Svendsen fra Kåre Mortensen AS.

GLADE VINNERE  
Etter tre fellesmøter kom de til

enighet, og vinneren ble Spir arkitektkontor og deres prosjekt Skolehagen. Hos Spir mottok de selvfølgelig beskjeden med stor glede.

– Vi ble veldig inspirert av at LABO for første gang utvikler en eendom gjennom en arkitektkonkurranse, forteller Camilla Kaupang, som sammen med Anna Eriks-





”

Fasaden, høydedifferensieringen og takløsningene mot Nansetgata vil gi en av Larviks viktigste gater et flott løft, samtidig som fremtidige beboere har skjermede balkonger og uteoppholdsarealer.

son og Kristian Eilassen har hatt hovedansvaret for prosjektet. – I tillegg utfordret de oss ved å ytre ønske om at prosjektet skulle «ha noe ekstra» – som ikke nødvendigvis ville forventes i et ordinært boligoppdrag. I vårt forslag introduserte vi derfor flere arealer til fellesfunksjoner for beboerne – arealer som gir sosiale møteplasser og muligheter for aktiviteter som leilighetsbeboere vanligvis ikke har. Vi ble veldig glad for at LABO også likte disse tankene.

#### JURYENS UTTALELSE

Juryen har vektlagt at konseptet skal være framtidsrettet og med rom for videre bearbeiding og at prosjektet fremstår harmonisk og veltilpasset øvrig bebyggelse. Fasaden, høydedifferensierin-

gen og takløsningene mot Nansetgata vil gi en av Larviks viktigste gater et flott løft, samtidig som fremtidige beboere har skjermede balkonger og uteoppholdsarealer. SPIR har valgt å legge ideer rundt fellesfunksjoner i kombinasjon med leilighetsbygg som danner et naturlig «torg/møteplass» og det er variert farge-, materialbruk og størrelse på boligene, fine ideer og løsningsforslag rundt parkering og adkomst samt gode uteoppholdsarealer.

#### MORSOMT OG UTFORDRENDE

– Vi har hatt det veldig gøy underveis, forteller Camilla. – I en slik

konkurransen er det gjerne friere rammer enn i «vanlige prosjekter», og det gir rom for andre muligheter og løsninger. Det er både spennende og utfordrende. Og selv om vi driver prosjekter i alle skalaer, så er dette over gjennomsnittet for oss. Vi feiret seieren med en bedre lunsj, og nå gleder vi oss til å gå i gang med å utvikle prosjektet nærmere i samarbeid med LABO og de andre faggruppene som er med i en slik prosess.

Hun forteller at Spirs forslag legger spesielt vekt på:

- Å skape en arkitektur med stedlige kvaliteter som pas-



- ser inn i sine omgivelser og gir tilbake til sine omgivelser
- Gode sol- og lysforhold
  - Sørgje for at bygningene får en menneskelig skala
  - Gode uterom med trygge leke- og oppholdsarealer – både for beboere og nærmiljøet

Den største utfordringen var

- Å skape god skjerming mot Nansetgata samtidig som be-

byggelsen bidrar som et godt gatemiljø mot den samme gata

DET ER NÅ DET STARTER

Vinneren er kåret, men det meste gjenstår selvfølgelig fremdeles.

- Prosjektet skal bearbeides videre i samarbeid med LABO i løpet av høsten, sier Camilla. - Samtidig starter LABO reguleringen av eien-

dommen i samarbeid med kommunen. Eiendommen er regulert til offentlig bygning/skole og skal gjennom reguleringsprosessen endres til boligformål, og bl.a. høyder og arealer skal avklares og defineres.

Hun smiler.

- Det er nå den virkelige jobben starter.

Visste du at...



**VISSTE DU AT DU HAR DIN EGEN SIDE.** På **MIN SIDE** kan du sjekke bonus, se hvor lenge du har vært medlem, logge deg på medlemsfordelene og mye mer. Logg deg inn og gjør deg kjent. Kanskje du blir gledelig overrasket over at du har bonus til gode.



# Så rent. Så nytt. Så JM-bolig.

Å flytte inn i en splitter ny leilighet eller et nytt hus er en herlig følelse. Her ligger ingen rester fra noen annens liv, verken i skuffer eller skap - dette er skapt kun for deg.

Det er imidlertid bare én av de mange fordelene med å kjøpe ny bolig av Nordens ledende boligbygger!

## LARVIK - HOVLAND PLATÅ



Eksempel på 3-roms leilighet.

Biloppstillingsplass i garasjekjeller med heis til etasjene. Areal 73 kvm BRA.



### BYGG C - 20 LEILIGHETER

Nye 3- og 4-roms borettslags-leiligheter.

Vi har to innflyttingsklare 3-roms i bygg A.

**Visning: Onsdag 02.10, kl. 14 - 15**

Vi har innredet visningsleilighet i bygg A og B.

Adresse: Frøystadveien 4-8, 3269 Larvik

Kontakt: Salgsleder Alexander Thomassen,  
tlf. 97 04 44 99



Les mer på [jm.no/hovland](http://jm.no/hovland)



|         |          |     |
|---------|----------|-----|
| I       | VÅRE     | HUS |
| SKRIVES | HISTORIE |     |



# SLIK LYSSETTER DU HJEMMET DITT RIKTIG

Få lyseksperternes beste tips for hva du bør tenke over når du skal lyssette hjemmet ditt.

---

TEKST: ABC Partnerstudio

FOTO: Lampehuset, Bolia, Ikea, Philips Hue

---

– Det første du bør tenke over er hvilket behov du har, og hvorvidt du trenger grunnbelysning eller stemningsbelysning i rommet som skal lyssettes, sier Kari-Ann Henriksen. Hun er butikksjef for Lampehuset Larvik og har lang erfaring med belysning.

– En grunnbelysning skal belyse rommet godt, mens en stem-

ningsbelysning skal gi både stemning og lys, utdyper Henriksen.

Men belysning har ikke bare mye å si for synet og hvordan du opplever rommet, det kan også ha stor innvirkning på både humør, energinivå og innemiljø.

– Her i Norge, hvor vi stort sett har mørketid fra oktober til mars, så

har belysning utrolig mye å si for hvordan vi opplever mørketiden. Dårlig belysning gjør at vi føler oss trøtte og uopplagte, sier butikksjefen.

**ULIKE ROM STILLER ULIKE KRAV TIL BELYSNING**

Noen rom krever bedre belysning enn andre. For eksempel vil du ha behov for bedre over kjøkken-

## Visste du at...

... En 7 watt LED-pære gir omtrent samme lysmengde som en 60 watt «gammeldags» lyspære?



PHILIPS HUE



IKEA

benken, enn på soverommet. Kari-Ann Henriksen anbefaler å tenke nøye over hvilken funksjon du ønsker belysningen skal ha.

– I stua trenger du kanskje ikke fullt så mye lys, men det kan være fint med en god leselampe ved siden av godstolen som et supplement til grunnbelysningen. Lamper som enkelt kan flyttes rundt på er et smart valg, da kan du tilføre mer lys der du trenger det, sier Henriksen.

På badet er det ekstra viktig med godt lys, men her må du være obs på våtromsnormen. All elektrisk tilkobling på bad og vaskerom

skal utføres av godkjent elektriker, da det stilles strenge krav til elektroinstallasjoner på våtrom. Lampehuset anbefaler å velge lyskilder med mest naturlig fargetone, samtidig som du bør ha mulighet for å få en mer dempet belysning ved behov. Belysningen bør plasseres ved siden av speilet, og ikke over.

### GOD PLANLEGGING ER NØKKELEN

Lamper er trendy og det er lett å falle for fristelsen ved å kjøpe en lekker designlampe som passer perfekt over spisebordet. Men med så mye annet, så vil du mest sannsynlig få langt større glede

av lyssettingen om du går for gjennomtenkte løsninger fremfor impulsjøp.

– Det er mange lamper som er estetisk pene å se på, men som på langt nær gir det beste lyset. God planlegging er derfor alfa omega om du vil lykkes med belysningen, råder Henriksen.

– Det beste er når kundene kommer med bilder av rommet eller boligen de ønsker å belyse. Det gjør jobben vår langt enklere, for da vi vet noe om både fargesetting, stil og romstørrelse, tipser hun.

Visste du at...  
... En 60-åring trenger dobbelt  
så mye lys som en 40-åring?



BOLIA



Også hos Lampehuset Hønefoss setter de pris på når kundene søker råd. Butikksjef Linda Antonsen sier at jo tidligere de blir involvert i prosessen, jo enklere er det å skape en helhet for kunden.

– Vi opplever at mange ønsker et helhetlig uttrykk når det kommer til belysning, men at de ikke helt vet hvor de skal begynne. Personlig synes jeg det er fint når lampene matcher litt, men samtidig må de gi riktig lys ut ifra hvilket behov man har.





## DETTE ER RA-INDEKS, LUMEN OG KELVIN

Alle lyskilder skal oppgi RA-indeks. RA-indeks går fra 0-100 % og sier noe om fargegjengivelsen på lyskilden. Sola har en RA på 100, det vil si at det er den lyskilden som gjengir farger best. Med andre ord: Jo høyere RA-indeks, jo mer naturlig fargegjengivelse. Det er ikke anbefalt å velge pærer med mindre enn RA80.

På lyspærepakkene er lumen forkortet med lm, og det er først og fremst lumen og ikke watt, du bør se etter når du skal velge pære. Lumen forteller nemlig lysstyrken på lyspæren, altså hvor mye lys pæren gir. En tommelfingerregel er å gange watt med 10. Det vil si at en lyspære på 40 watt tilsvarer omtrent 400 lumen.

Når du skal velge lyspære, er det viktig å sjekke kelvin (K). Kelvin sier nemlig noe om fargen og

temperaturen på lyset. Lys på 2500-2700 kelvin gir et varmhvitt og stemningsfylt lys, mens lys på rundt 6000 kelvin gir et sterkt og klart lys.

## VELG DIN EGEN STIL MED DEKORPÆRER

De siste årene har det skjedd mye på lysfronten. Tiden med glødepærer er for lengst forbi, og i fjor ble også salg av halogenpærer forbudt. Det er også blitt et langt større fokus på strømbesparing. Da LED-pærene først kom, syntes mange de ga et litt for kaldt og skarpt lys. Slik er det ikke lenger.

– Nå kommer LED-pærene i langt varmere fargetoner enn før, de har et stort spenn på vidden sin, sier Kari-Ann Henriksen hos Lampehuset Larvik.

– Dessuten tåler alle temperatursvingninger og kan derfor fint brukes utendørs, tilføyer hun.

LED står for «Light Emitting Diode» og fordelene med LED er mange. Ikke bare er de veldig energieffektive da de er opptil 90% energibesparende, de har også lang levetid, gir liten varmeutvikling og gir full lyseffekt.

I en lampe hvor pæren er godt synlig, kan en dekorpære være med på å løfte hele uttrykket på lampen. Dekorpærer kommer i en rekke ulike størrelser, farger og fasoner, så her er det bare å velge og vrake.

## SMART MED SMARTSTYRING

Butikksjef Linda Antonsen tipser om Philips Hue, som er et trådløst belysningssystem du kan styre fra mobilen. Systemet har en rekke fordeler, blant annet krever det ingen oppkobling fra elektriker.

– Philips Hue består av en mottaker, en såkalt «bridge», som tar imot signaler fra lyspærene



## Fem tips for å lykkes med belysning:

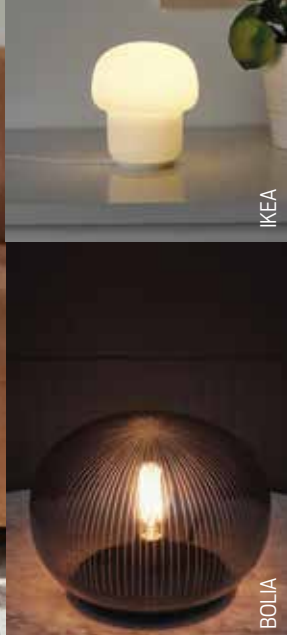
- Sørg for god planlegging. Tenk nøye over hvilke behov du har før du går til innkjøp, og unngå impuls kjøp.
- Ta bilde av rommet og søk hjelp hos en fagekspert.
- Husk at ulike rom krever ulik belysning. Et kjøkken eller arbeidsrom stiller for eksempel høyere krav til belysning enn et soverom.
- Installer smartstyring. På den måten får du full kontroll over belysningen i hjemmet, både innendørs og utendørs.
- Ikke glem å ta hensyn til naboene når det kommer til utebelysning. Unngå å bruke for sterk lyskilde som blender.



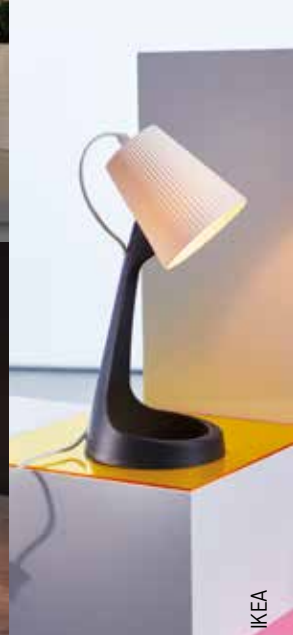
PHILIPS HUE



LAMPEHUSET



BOLIA



IKEA

og sender de direkte videre til smarttelefonen eller iPaden din. Alt du trenger å gjøre, er å laste ned tilhørende app. På den måten kan du enkelt styre alt av belysning i hjemmet ditt fra hvor enn du måtte befinne deg, og du trenger ikke være koblet til internett for at systemet skal fungere, forklarer Antonsen ivrig. Hun har selv installert systemet i sitt eget hjem.

– Det som er fint med smartstyring av lys, er at du kan stille det inn etter dine egne rutiner. Hjemme hos oss, for eksempel, så demper lyset seg automatisk på datteren min sitt rom når kvelden kommer. Da vet hun at det snart er natta og tid for å sove, sier Antonsen.

Og best av alt; Du trenger ikke gå til innkjøp av nye, dyre lamper for at systemet skal fungere.

– Det finnes egne lamper i serien, men i utgangspunktet trenger du bare å bytte pærene. Du kan gjøre det så enkelt eller avansert som du selv ønsker, sier butikksjefen.

#### LYS OPP UTEROMMET

Nå som høsten er her igjen, kan det være fint å få lyst opp uterommet før vintermørket kommer. Ikke bare er det langt hyggeligere med opplyst hage, gårdsrom og inngangsparti, men utelys er også et anbefalt tiltak for å forebygge innbrudd.

– Mange tyr til solcellebelysning, som er et godt valg om du vil lyse opp mindre bed og blomsterpotter på verandaen. Men for best og mest varig løsning, anbefaler vi å investere i et kvalitetssystem. Da vil du kunne ha glede av utebelysningen gjennom alle våre fire årstider, år etter år, sier Kari-Ann Henriksen, butikksjef for Lampehuset Larvik.

– Belysning i hagen gir en helt egen stemning. Både Philips Hue Outdoor og Plug & Play har egne produkter til utendørsbruk, som du enkelt kan koble opp selv, tipser Linda Antonsen.



BOLIA



LAMPEHUSET



LAMPEHUSET

## Huskeliste for lyspærer:

- Dersom lyspæren er synlig i lampen, så velg dekorpære for best lyseffekt.
- Synlig lyspære kan blende, velg derfor svak lumen eller dimbar lyskilde.
- Velg med fordel LED dekorpære for lang levetid og lavest varmeutvikling.
- Ikke glem å sjekke kelvin (K) på lyspæra. Jo høyere kelvin, jo sterkere lys.



# 29 MILLIONER I BONUS!!! ER NOEN AV PENGENE DINE?

Bare litt over halvparten av LABO-medlemmene har aktivert medlemskortet sitt. Dermed kan de gå glipp av store summer. I fjor ble det opparbeidet over 29 millioner i bonus og mange medlemmer har penger til gode. For å få bonus når du handler så må du ha aktivert kortet.

## ENKELT Å REGISTRERE SEG

Det er enkelt å registrere medlemskortet. – Du går inn enten via LABO-appen eller via hjemmesiden labo.no. Der logger du inn på «Min side» og godtar medlemsbetingelsene og så kan du begynne å få bonus.

## Hvordan fungerer det med appen?

For å få bonus med appen, må du registrere bankkontoen din på «Min side», så blir bonus automatisk registrert når du bruker betalingskortet ditt. Du får også bonus når det er salg, men da faller rabatten bort. Du får ikke rabatt på rabatt, men bonus får du uansett.

Du må du vise medlemskortet enten plastkortet eller appen, for å få rabatt, mens bonusen går automatisk om du har registrert kortet/kontoen din.



# altibox



## Full frihet for borettslag og sameier

Hvorfor skal noen få bestemme hvilken bredbånds- og tv-pakke hver beboer skal ha, bare fordi man bor i borettslag eller sameie? Med Altibox kan dere få full frihet. Vi ser ingen grunn til at alle må ha samme løsning. Inngår dere avtale med Altibox, blir et av markedets mest fleksible internett- og tv-utvalg tilgjengelig for hver enkelt beboer. Det er bare å velge og vrake.

Og: med Altibox' nye og banebrytende tv-løsning får hver og én mulighet til å velge sitt eget innhold.

Les mer på [altibox.no/boligselskap](http://altibox.no/boligselskap)

ALTIBOX LEVERES AV **VIKENFIBER**



# DET SKJER MYE PÅ LARVIK MUSEUM I HØST!

Selv om det er høst, så er der det ingen grunn til å stenge seg inne.

Larvik museum har tilbud for både store og små.

---

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

---

Aleksander Vågen Oxholm og Åshild Rybråten står i resepsjonen og ønsker meg velkommen inn til museet i Verksgården, beliggende i det nedlagte fabrikkannlegget til Treschow-Fritzøe på Langestrand. Foran skranken står et engelsk-talende par og får informasjon om de to permanente utstillingene: **«Den glemte byen»**, den spennende historien om grevskapet Larvik. Grevskapstiden fra 1671–

1821 var en kulturell og næringsmessig blomstringstid, og Larvik var nærmere maktapparatet i København enn noen annen norsk by.

**«Larvik i endring»** tar for seg Larvik i tidsperioden 1880 – 1915, en periode i Larviks historie der det skjedde enormt mye, både i Larvik og i resten av verden.

Aleksander kan fortelle at det har vært cirka 12 000 personer innom så langt i år, og at de kommer fra alle verdens kanter.

## TRE MUSEER

– På de tre museene våre, her, Herregården og Sjøfartsmuseet, har vi hatt besøkende fra blant annet USA, Asia og Europa. Og kanskje aller hyggeligst, vi har mange lokale besøkende, spesielt

# HØSTPROGRAM:

To permanente utstillinger og kreativt verksted for barn.  
Inngang Barn kr. 30,- Voksne kr. 50,- Tirsdag: Gratis.

Larvik museum har åpent hver tirsdag,  
torsdag og fredag fra kl. 12.00 – 15.30.  
Søndag kl. 12.00 – 16.00.

**09.11 kl. 12.00 – 16.00.**

Kulturnatt med kreativt verksted og jubileumsfim i museums kinoen.

## Sjøfartsmuseet:

**17.09 kl. 19.00** – Foredrag av Erling Melsom:

«Norhval på fangstfeltet.» Inngang kr. 50,-

**22.10 kl. 19.00** Foredrag av Stig Tore Lunde:

«Skiipsbygging i Vestfold.»

**09.11 kl. 12.00 – 16.00.** Kulturnatt med flere foredrag og filmframvisning.

## Herregården:

**22.09 kl. 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30.**

Teatervandring gjennom Larviks historie. Varighet en time. Inngang Voksne kr. 100,- Barn kr. 50,-

**30.09 – 04.10 kl. 11.00 – 15.00** – Høstferieaktiviteter for barn. Omvisninger, potettrykk og skattejakt.

**09.11 kl. 12.00 – 19.30** – Kulturnatt med omfattende

program, blant annet foredrag, dans, lek, sang og kveldsvandring.

**30.11 kl. 12.00 – 15.00** – Jul i Herregården. Pynting av juletre, julesanger og gang rundt juletreet, Juleverksted og marked. Gratis inngang.

**1.12 kl. 12.00-15.00** – Jul i Herregården. Foredrag av Ane Ringheim Eriksen: Juleforberedelser i gamle dager. Filmvisning, juleverksted og marked. Gratis inngang.

## Larvik kommunes kantine, Nedre Torggate:

**26.11 kl. 18.00** – En markering i forbindelse med deportasjonen av jødene. Foredragene: «Jeg er en som var her – Berg Interneringsleir» – ved Ulla Nachtstern, Vestfoldarkivet. «Den økonomiske likvidasjonen av jødisk eiendom i Vestfold» – ved Ane Ringheim Eriksen, Larvik Museum. Avsluttes med markering ved familien Sachnowitz' snublesteiner på Torvet 4, Larvik. Gratis inngang.

For utfyllende informasjon om museene, programmet, billetter og påmelding: [www.larvikmuseum.no](http://www.larvikmuseum.no)





”

...det skjer mye spennende utover høsten også, og vi gleder oss veldig til å arrangere «Jul i Herregården.»



på arrangementene våre, sier han fornøyd.

Kunnskapsnivået til de besøkende er varierende, noen har lest seg grundig opp på forhånd, andre

vet veldig lite om Larvik når de kommer, men felles for dem alle er at de vet en god del mer etter besøket.

- Sommeren er selvfølgelig høysesongen, spesielt har de to

utstillingene på Sjøfartsmuseet, om Hvalfangere og Krigsseilere, vært godt besøkt, forteller Åshild. – Men det skjer mye spennende utover høsten også, og vi gleder oss veldig til å arrangere «Jul i Herregården.»

#### MYE SOM SKJER

I høstferieuken er det omvisning for barn på Herregården, med mulighet til å lage potettrykk på tøynett og å jakte på Grev Gyldenløves velfylte pengekiste, og på Larvik museum kan barna utfolde seg i det kreative verkstedet, der det arrangeres malekurs, tegnes og snekres. Det er åpent hele året, og best av alt, hver tirsdag er det gratis inngang!

- Det er mange besteforeldre som tar med barnebarna sine og besøker oss, sier Åshild og smiler. – På den måten er det stadig nye generasjoner som finner veien hit, og det er selvfølgelig veldig hyggelig.

# UT PÅ TUR ...

**Jeg har kommet i en alder der legen mener jeg bør røre mer på meg. Godt for pust og hjertet, og ikke ville jeg hatt vondt av å gå ned noen kilo heller, påstår han. Problemet er at jeg synes alle treningsformer som ikke inneholder en ball, er forferdelig kjedelige, og det er ingen old girls fotballag i nærområdet mitt. Derfor bestemte jeg meg for å prøve den enkleste og rimeligste av alle de kjedelige måtene man kan bevege seg på. Ut å gå.**

TEKST: Myriam H. Bjerkli  
ILLUSTRASJON: 123rf.com



Ett skritt av gangen, minimum titusen skritt om dagen. Et fint og rundt tall. (Selv om min gode venn Google kunne fortelle meg at i underkant av 8000 har akkurat like god helseeffekt.)

Dessverre synes jeg det er forferdelig kjedelig. Hva er det som er så fint med å se omgivelsene komme laaaaaangsomt nærmere? Selv de sjeldne gangene man ser noe virkelig vakkert, er man lei av å glo på det lenge før man har kommet fram. I hvert fall i mitt tempo ...

Jeg har prøvd med lyd på øret, uten lyd på øret, med musikk, med lydbok. Lytte til naturen (overvurdert, jeg bor langs E18, her hører man bare biler), gå i skogen (da gledet jeg i det minste hundretusen mygg) gå på tredemølle mens jeg så rødsprengte politikere gestikulere på tv, men ikke hørte noe av det de sa, pga min egen tunge pust. Skjønt, hvis sant skal sies, akkurat det var kanskje like greit ...

Uansett, ut å gå skulle jeg. Og siden naturen på Ringdal i beste fall er oppskrytt, foretrakk jeg å gå på asfalt. I kjole. Og sandaler. Vet dere hvor man-

ge gnagsår det er mulig å få i løpet av ti tusen skritt? Mange!

Derfor har jeg kjøpt sko for en liten formue. Stygge sko. Såkalte joggesko. Selv om jeg absolutt ikke har en eneste plan om å jogge. Så masochistisk er jeg tross alt ikke. Jeg kan aldri huske å ha sett en jogger som smiler, i hvert fall ikke før han kommer hjem og gleder seg til dusjen. Og apropos «rimelig» ... I tillegg til joggeskoene måtte jeg også kjøpe meg en ny klokke. Hvordan skulle jeg eller vite når jeg rundet titusen skritt? Jeg kunne jo fort ha risikert å ha gått både tolv og fjortentusen, helt uten å vite om det ...

Så jeg kjøpte en Apple watch. Et fire-tusen kroners underverk som teller skritt, kommuniserer med telefonen min helt på egenhånd og sladrer til Apple om alt jeg foretar meg. I tillegg forteller den meg at jeg skal reise meg opp minst en gang i timen. Som om det er nødvendig å minne meg på, i min alder besøker man da toalettet oftere enn det ... Med ujevne mellomrom dukker det også opp et annet varsel på skjermen: Husk å puste! Hallo? Hvor dum tror den klokka egentlig at jeg er? Puste – eller rettere sagt pese – er da noe overvektige damer på gåtur greier helt utmerket uten påminnelse!

Før jeg begynte å gå, fortalte jeg om planene på Facebook. Min alltid tilstedeværende venn Google påsto nemlig at en heilagjeng kunne være til hjelp. Det var det ikke. Rådene strømmet på og de sporty vennene mine holdt på å ta motet fra meg før jeg hadde gått så mye som ett skritt. Intervalltrening.

Løp i oppoverbakker. Bruk staver. Eller vekter, eller hoppetau ... Jeg tror folk er spik, spenn gærne? Som om jeg ikke kviet meg nok for å gå allerede, om ikke de som liksom skulle være vennene mine foreslo, i fullt alvor, at jeg skulle bære med meg enda flere unødvendige kilo og løpe med dem? Eller hoppe? I oppoverbakke?

Glem det. Den eneste fordelen jeg kan se ved å løpe framfor å gå, er å bli fortere ferdig. Hvis jeg i det hele tatt hadde overlevd.

Når det er sagt, jeg har faktisk gått mine titusen skritt i noen måneder nå. Ikke så fort, sikkert ikke så effektiv, men – for å si det som Trump antagelig ville gjort – grab iveri, ett skritt er et skritt. Jeg har gått en mengde turer med lånt hund, og selv om det – bokstavelig talt – fører med seg litt ekstra dritt, gjør jeg i det minste to stykker blide. Både bikkja og eieren. Jeg har gått opp og ned og fram og tilbake mens jeg har ryddet huset, noe som forhåpentligvis har gjort både Fretex og han jeg deler hus med fornøyd. I tillegg innebærer det en mengde tøy og bøy og løft, noe Apple-klokka gledelig nok registrerer som trening. Den siste uka har jeg likevel funnet en form for trening som faktisk er lystbetont. Den aller beste treningen har jeg i byens klesbutikker. En økt fra prøverom til prøverom får nemlig klokka på armen til å reagere, både på trening og skritt. Dobbeltbonus, tommel opp og godt for både psyke og humør! Men om det har noen slankende effekt?

Neppe. Det må i så fall være på lomdeboka ...



Martine Wachelin Ugland. Foto: Kirsti Biseth.

# MUSIKAL OM JERNSKJEGG

## FOR HELE FAMILIEN

«Jernskjegg» settes opp i Teaterhuset Munken 16.-20. oktober 2019  
 Likte du Ulabrand, da kommer du til å like denne. Det skjer stadig  
 mye moro på Munken.

---

TEKST: Myriam H. Bjerkli

---

Musikalen "Jernskjegg" er basert på historien om Iver Jenssøn Jernskjegg (ca 1500 – 1570) og hans familie. Historien som presenteres er fiksjon, men hvor faktiske personer og hendelser veves sammen med oppdiktete personer og hendelser.

Handlingen i stykket er lagt til 1564. Formålet med musikalen er

å skape interesse for Larviks historie og Norges historie, og lage godt og underholdende musikkteater for hele familien.

I stykket møter vi adelsfamilien Jenssøn "Jernskjegg" og arbeiderfamilien Abrahamsen. De to familienes liv er fjernt fra hverandre, men like fullt krysses skjebnene deres.

Musikalen gir et innblikk i Larvik på Jernskjeggens tid, og i historien er oppgangstider, krigstrussel og kjærlighetsdrama sentrale ingredienser.

Jernskjeggene har fått æren for å ha lagt grunnlaget for at Larvik ble industri- og handelsby, fordi de fikk satt opp flere oppgangssager i Farriselva. Dette endret

Foto: Kirsti Biseth



Manus: Per Kvaale Caspersen  
 Musikk: Heidi Adalis Hansen  
 Regi: Kristine Hesjadalen

**50 kr rabatt!**

**LABO- BILLETT:**  
 200,- for voksen og  
 150,- for barn inkl gebyr.

Billettene kjøpes på  
 Bølgen.



Leder av kulturbanden Christin  
 Wilhelmsen. Her ved grava til Ulvhilde  
 Jernskjegg, en sterk og ugift kvinne.



handelsvirksomheten fra eksport av rundtømmer til handel med trelast, og ga grunnlag for arbeidsplasser og vekst i Larvik. Sagbrukene kom før jernverkene, som senere satte ytterligere fart på Larviks rike industrihistorie.

Iver Jenssøn Jernskjegg skal også ha bygget opp Fresjeborgen, et stort gårdsanlegg som trolig lå

ved utløpet av Farris. Fresjeborgen raste ut og forsvant under et voldsomt uvær i 1653. Det diskuteres fortsatt hvor Frejseborgen lå, og hva som egentlig hendte da borgen forsvant i vannmassene.

«Jernskjegg» settes opp i Teaterhuset Munken 16–20. oktober 2019, og er et samarbeidsprosjekt mellom Kulturbanden og Teater-

huset Munken/LBU.

Skuespillerne er i hovedsak barn og voksne fra Larvik, blant andre Martine Wachelin Ugland, Victoria Johansen, René Beate Hansen, Inga Munthe-Dahl, Jørgen Skalleberg, Kari Brekke Nilsen m.fl.

# OPPGJØRETS TIME

TEKST: TORSTEIN BAE, LEGALIS

BILDE: LEGALIS

Mange har opplevd å motta en faktura fra et håndverkerfirma hvor prisen for arbeidet er høyere enn hva man hadde forventet, og kanskje også høyere enn hva som på forhånd ble forespeilet av håndverkeren. Håndverkertjenesteloven har regler som beskytter forbrukeren en slik situasjon.



## AVTALE OM FASTPRIS

Håndverkertjenesteloven regulerer avtaleforholdet mellom en forbruker og en håndverker ved utføring av tjenester som reparasjoner, vedlikehold, installasjoner og mindre ombygginger.

– I utgangspunktet står partene fritt til å avtale hvilken pris som skal gjelde for tjenesten, forklarer Torunn Hoem Brunsvik. Hun er advokat hos Legalis, og spesialist på kjøpsrett.

– Dersom det er inngått en avtale om fastpris for det aktuelle arbeidet, er håndverkeren forpliktet til å overholde denne. Hvis oppdraget viser seg å bli mer krevende enn det håndverkeren hadde grunn til å regne med, er det en risiko som håndverkeren selv må ta ansvar for. Håndverkeren kan altså ikke

uten videre lempet kostnadene over på deg som forbruker.

## PRISOVERSLAG

Ved mer kompliserte oppdrag kan det være vanskelig for håndverkeren å beregne hva som vil medgå av tid og materiell, slik at de ikke ønsker å gi en bindende fastpris. For at du som forbruker likevel skal kunne få en oversikt over kostnadene ved arbeidet, kan du be håndverkeren gi et prisoverslag for tjenesten.

– Et prisoverslag fastsetter grensene for hva håndverkeren kan kreve for å utføre avtalt arbeid, sier advokat Brunsvik. – Det fremgår av håndverkertjenesteloven at prisen for tjenesten ikke kan overstige oppgitt overslag vesentlig, og uansett ikke over 15 %.

Oppstår det uenighet med håndverkeren om det er gitt et bindende pristilbud eller kun en uforpliktende prisantydning, er det opp til håndverkeren å sannsynliggjøre at din forståelse er feil. Rettspraksis har lagt til grunn at prisopplysninger som håndverkeren gir forbrukeren, og som ikke er å anse som en fastpris, som en klar hovedregel skal anses som et prisoverslag. Det kreves derfor sterke bevis for at en prisopplysning ikke skal være et slikt prisoverslag.

– Hvis avtalen med håndverkeren endres underveis og det avtales tilleggsarbeid, kan selvfølgelig håndverkeren kreve betaling for dette, understreker advokaten. – Det er imidlertid håndverkeren som må bevise at arbeidet ikke allerede omfattes av det opprinnelige oppdraget.



## INGEN AVTALE OM PRIS

Selv om det ikke er inngått en avtale om pris for utført arbeid, står ikke håndverkeren fritt til å beregne vederlaget etter eget ønske.

– Prisen for tjenesten skal da regnes ut på vanlig måte for tilsvarende tjenester på avtale-tidspunktet. Dette kalles også for gjengs pris, sier Brunsvik. – Dersom lignende tjenester utføres sjeldent, eller det av andre grunner ikke har utviklet seg en fast praksis for beregning av prisen, skal forbrukeren betale det som er rimelig etter tjenestens art og omfang.

Merk at dersom håndverkeren kan utføre en tjeneste på ulike tilfredsstillende måter, har han plikt til å utføre arbeidet på billigste vis. Har tjenesteyteren forsømt dette, vil han bare kunne kreve gjengs/

rimelig pris for arbeidet utført på rimeligste måte.

## KLAR AVTALE ER VIKTIG

Advokat Brunsvik understreker at det er svært viktig å inngå en skikkelig avtale før arbeidet starter.

– For å unngå tvister med håndverkeren om prisen for tjenesten, anbefales at partene ved avtaleinngåelsen klargjør skriftlig om det er gitt en bindende fastpris, et prisoverslag eller kun en uforpliktende prisantydning.

– Det er også viktig med en klar beskrivelse av hvilket arbeid som inngår i oppdraget. Eventuelle endringer og avtaler om tilleggsarbeid bør også skje skriftlig, avslutter Brunsvik.

## Medlemstilbud

### DIN MEDLEMSFORDEL HOS LEGALIS

Gjennom medlemskapet ditt i BOLIGBYGGELAG har du gratis samtale med Advokatfirmaet Legalis, og gunstige vilkår ved behov for ytterligere bistand. Legalis har spesialister på alle områder inkludert bolig, familierett og arv. Ta kontakt på tlf. 21 41 67 67 eller [fordel@legalis.no](mailto:fordel@legalis.no) for å drøfte din sak med advokat. Det koster deg ingenting, men kan spare deg mye.



## En dag...

Før eller siden kommer livets høst. De fleste tenker at det skal gå greit - også økonomisk. TROR du, eller VET du hvor mye du får utbetalt når dagen kommer?

Vi i Larvikbanken er eksperter på pensjon, og forteller deg gjerne hva du har i vente.

Ønsker du å spare litt for å virkelig gjøre noen av drømmene dine, gir vi deg gode råd om dette også.

Velkommen til oss!

Hvor hardt du enn tviholder på sommeren - så er høsten kommet!  
Kjellig, klar luft og deilige høstfarger dominerer dagene. Med høststormer og skikkelig ruskevær kommer lysten på høstmat. Og det er lite som er så godt som en varmende suppe i høstmørket.

40 - 60  
minutter

# ELGGULASJ

www.matprat.no

Nudelsuppe  
på glass

# SUPPELUNSJ

Hva med en frisk og litt spicy sunn suppe som matpakke?  
Nudelsuppe med kylling på glass er lunsjen som frister. Bare hell litt  
kokende vann i glasset og lunsjen er servert!

## SLIK GJØR DU

- Kok nudler i en kjele med vann etter anvisning på pakken. Hell av vannet, og la nudlene renne godt av seg. Legg dem i bunnen av et glass med lokk.
- Bland sammen soyasaus og buljongterning (knus den i mindre biter først), slik at buljongen løser seg opp. Bland inn sriracha, revet ingefær og eventuelt soyabønnepasta, rør til alt er godt blandet. Hell blandingen over nudlene i glasset.
- Legg babyspinat i glasset.
- Kutt gulrot og sukkererter i tynne strimler. Legg strimlene over spinaten i glasset.
- Riv grillet kylling i små biter og legg over i glasset.
- Ha også finhakket vårløk og koriander på toppen, og sett på lokk dersom suppen ikke skal spises med en gang.

Under  
20 minutter!

**INGREDIENSER**  
PORSJONERT

- 50 g eggnudler
- 2 ss soyasaus
- ½ stk hønsbuljongterning
- 1½ ts sriracha (asiatisk chilisau)
- ½ ts revet frisk ingefær
- 1 ts soyabønnepasta (misopaste) (kan sløyfes)
- ¼ pose babyspinat (á 65 g)
- 1 stk gulrot
- 5 stk sukkererter
- 100 g grillet kylling
- 1 stk vårløk
- 1 ss finhakket frisk koriander

Når det er tid for lunsj og du skal spise suppen: Hell over kokende vann i glasset, la det stå et lite minutt. Så er det bare å nyte den deilige nudelsuppen.

Gulasjsuppe har sin opprinnelse fra Ungarn. Det er en smaksrik og kraftig suppe der paprika er en viktig ingrediens. Den lages opprinnelig med storfekjøtt, men smaker fortreffelig også med elg.

## INGREDIENSER

### PORSJONER 4

500 g grytekjøtt av elg  
1 ss paprikapulver  
1 ss hvetemel  
1 ts salt  
½ ts pepper  
2 ts karve  
1 ts malt merian  
2 ss margarin til steking  
100 g bacon  
2 stk løk  
2 båt hvitløk  
1 stk laurbærblad  
3 ss tomatpuré  
2 ts sukker  
1 l kjøttbuljong (utblandet) eller kraft  
2 stk rød paprika  
1 skive sellerirot  
4 stk potet

## SLIK GJØR DU

- Brun bacon i terninger, hakk løk og finhakk hvitløk. Brun det lett i en i en kjele. Ta det ut.
- Bland sammen paprikapulver, hvetemel, salt, pepper, støtt karve og merian. Skjær kjøttet i terninger, ca. 3x3 cm, og vend disse i mel- og krydderblandingen.
- Brun kjøttet, ha i bacon, løk, tomatpuré, sukker og laurbærblad. Hell på kraft og kok opp. La suppa trekke 10-15 minutter.
- Skrell potet og sellerirot og del i små terninger. Del paprika i biter, og tilsett grønnsakene i suppa. Kok til grønnsakene er møre, ca. 10 minutter. Smak til suppa med eventuelt mer krydder.
- Server elggulasj med brød.

**Tips!**

Bruk en morter til å støte karven med.

En god og varmende fiskesuppe behøver ikke å ta lang tid å tilberede. Denne suppen har du på bordet i løpet av en halv time. Vi har brukt torskfilet, men her er det rom for variasjoner i massevis. Har du rester fra en fiskemiddag, er det supert å bruke dem i suppen - da er den ferdig enda raskere!

# RØD FISKE SUPPE

## INGREDIENSER

### PORSJONER 4

600 g skinn og beinfri torskfilet  
2 ss olivenolje  
1 stk løk  
2 båt hvitløk  
1 stk rød paprika  
1 stk fennikel  
1 bit tommelstor frisk ingefær  
2 stk hel stjerneanis  
1 boks hakkede tomater  
2 ss tomatpuré  
2 stk fiskebuljong (terning)  
8 dl vann  
1 stk salt  
½ ts kvernet pepper  
1 dl frisk koriander  
½ ts kajennepepper

**Tips!**

Focaccia og en deilig, fyldig rødvin er utmerket tilbehør til denne nydelige suppen.

20 - 40 minutter

## SLIK GJØR DU

- Skjær fisken i biter og dryss over ½ ts salt. Sett til side.
- Skrell og hakk løk. Skrell og finhakk hvitløk. Del paprika i to, og fjern kjernene, og hakk paprika i små biter.
- Skrell og finriv ingefær på et lite rivjern. Skjær fennikel i biter.
- Varm oljen i en vid kjele og fres løk, hvitløk, paprika, fennikel, ingefær og stjerneanis i 4-5 minutter, til alt er blankt og mykt.
- Hell over hakkede tomater, tomatpuré, fiskebuljong-terninger og vann, og kok opp. Senk varmen og la suppen småkoke i 15 minutter. Ta ut stjerneanisen.
- Bruk stavmikser og mos suppen til den er så grov/fin som du vil ha den. Smak til med salt, pepper og kajenne.
- Legg i fiskestykkene og la dem trekke i ca. 5 minutter, avhengig av tykkelsen. Dryss over hakket koriander og server rykende varm, gjerne med ferskt brød.



# RICHARD BÆRUG

Richard Bærug reiste tidlig fra Norge for å studere, og siden har han tilbragt mye av livet utenlands. Barndommen på Jahren utenfor Stavern minnes han likevel med glede.

---

TEKST: Myriam H. Bjerkli FOTO: Privat

---

Bærug smiler når han tenker tilbake.

- Det var et godt og flott miljø på Jahren. Da jeg var tolv år kom alle barna på Jahren sammen i en gammel, avskiltet rød folkevognbuss og grunnla Jahren idrettslag. Vi laget en 440 meter lang litt kupert stadion hvorav nærmere 100 meter gikk på den ganske så trafikkerte hovedveien mellom Stavern og Helgeroa. Blomster-

bedet til mor ble hoppegrop og JIL-avisa, idrettslagets månedlige avis ble jevnlig kopiert opp av vennlige sjeler på kontoret til ordføreren i Brunlanes. Han ler.

- Både idrettslaget og avisa holdt det gående i omkring fem år.

Det var kanskje der det startet, interessen for det skrevne ord og gleden ved å konkurrere. Som

voksen har gitt ut flere bøker, og i april i fjor vant han sølv i sin aldersgruppe i NM i terrengløp i Bøskogen, og i september skal han løpe 10000 meter under EM i friidrett for veteraner i Venezia.

Det er likevel langt fra de flate løpebanene til fjelltoppene i Svaneseti, stedet han omtaler som ett av de vakreste på jord, og det var tilfeldigheter som gjorde at han havnet der.

- Som student på Blindern meldte jeg meg i 1990 på et språkkurs i georgisk i Tbilisi. Kurset skulle avsluttes med en helikoptertur opp til Svaneti, helt nord i Georgia og et av de mest avsidesliggende områdene i Europa. Dit kom vi aldri siden det var tåke i fjelllandet. Men mens vi satt ti timer og ventet på flyplassen fortalte georgierne rundt meg hvor utrolig vakkert det var der oppe i Svaneti, høyt over skyene, med de høyeste snødekte fjelltoppene i Europa. Jeg ble fascinert allerede da, og i 2009 fikk jeg endelig tid til å dra dit på en tredagers fjelltur. Og det var akkurat så fascinerende og vakkert som de hadde fortalt meg.

Så fascinert ble han at han endte opp som hotelleier under besøket.

- Den andre dagen jeg var der, møtte jeg en familie som hadde et hus de ønsket å gjøre om til hotell. Etter en time ble vi enige om å gjøre det sammen! Stedet var bare så vanvittig vakkert, bedre beliggenhet for et hotell har jeg verken sett før eller siden. Nøyaktig ett år senere åpnet vi det lille høyfjellshotellet. Jeg eier 30 % av hotellbedriften, og det å være en minoritets-eier tror jeg har vært veldig lurt. På den måten blir jeg ikke sett på som en arrogant og dikterende utlending, men som en av dem.

Hotellet har 13 rom, og i 2017 hadde der 1735 gjestedøgn. De

siste to årene har nordmenn topet hotellstatistikken, etterfulgt av østerrikere, tyskere, japanere, amerikanere og latviere.

- Tilbakemeldingene er vanligvis svært gode, forteller Bærug ivrig. - Folk kommer tilbake år etter år. En svensk dame har vel rekorden, jeg tror hun har bodd hos oss 18 ganger, og jeg skjønner henne godt for naturen er virkelig enestående vakker. Mange trekker paralleller til Sveits for 100 eller 150 år siden. Mye uberørt natur med opptil 5000 meter høye fjelltopper og irrgroenne daler med fargesprakende blomsterenger opp til. Landet har vakker arkitektur, og er bebodd av utrolig gjestfrie og hyggelige mennesker. I tillegg serverer de aldeles nydelig mat, og Georgia er kjent for sine utsøkte viner.

For de som vil vite mer om landet, så har han gitt ut to bøker derfra, den siste er en turbok med forslag til 96 tur-ruter man kan gå på ski eller til fots. Men det er en tidligere bokutgivelse som har skaffet ham mest oppmerksomhet.

- Etter gymnaset gikk jeg på språkkurs i russisk, og på slutten av

1980-tallet bodde jeg ett år i Leningrad i Russland, og reiste mye rundt i landet. Jeg må med hånden på hjertet si at jeg er svært glad i Russland. Samtidig foregår det en svært farlig utvikling i dagens Russland med økende propaganda, politivold og politisk undertrykking. Jeg beundrer de tøffe journalistene, menneskerettighetsforkjemperne og samfunnsaktivistene som forsøker å kjempe for sannhet, rettferdighet og frihet, slikt vi i Norge oftest tar som en selvfølge. Derfor skrev jeg den ganske kritiske boken «Putins presse», som handler om russisk media og propaganda.»

Boken er også publisert på russiske nettsider og omtalt i media, noe han fikk merke resultatet av sist han besøkte landet.

- I august i fjor besøkte jeg Russland for første gang etter at boka mi var kommet ut. Det ble en helt annerledes reise. Fra første stund ble jeg overvåket av FSB, etterfølgeren til KGB, stadig stoppet av politifolk styrt av spanere fra FSB, bøtelagt for det folk vanligvis ikke blir bøtelagt for, som å gå over gata der alle andre gjør det, og ikke i fotgjengerfelt 500 meter lenger ned i gata, for å sitte og holde på sikkerhetsbeltet i en drosje fordi jeg ikke kunne finne et sted

”  
*Havet er både forbindelsen  
med hele verden og en  
forsmak på det uendelige  
som vi vet så lite om.*

## FAKTA

**Richard Bærug (f. 1964)** kommer fra Brunlanes i Larvik kommune. Doktorgradsstudent innenfor media og kommunikasjon ved Universitetet i Tartu, Estland. Har tidligere ledet Nordisk Ministerråds informasjonskontor i Riga, Latvia, vært med på å opprette Høyskolen i Vidzeme i nordre Latvia og har i mange år arbeidet innenfor reiseliv i Skandinavia og Baltikum. Har de siste årene delvis bodd i Georgia der han er medeier i Grand Hotel Ushba. Ble sammen med svanske Sjakå Margian, den første i historien til å stå på ski og vandre til fots rundt hele Svaneti. I 2018 vant han sølvmedalje i sin aldersgruppe i NM i terrengløp i Bøkeskogen



å feste det. Det hele endte med en rettsak der jeg ble utvist fra Russland, formelt for at jeg hadde et forretningsvisum, selv om det i tillatelsen min til å gå i fjellene i Kaukasus stod at hensikten var turisme. Det artige var at FSB selv hadde utstedt denne tillatelsen til å gå i fjellet basert på en kopi av forretningsvisumet mitt. Det hele virket helt surrealistisk, men slike rettsprosesser er hverdagen for store mengder russere som styresmaktene er redde for. Richard Bærug blir alvorlig. – Og det er svært trist.

Selv om han for tiden ikke er velkommen i Russland, er han fremdeles mye på reisefot. I tillegg til veteranløp i Venezia, en leilighet i Riga og hotellet i Svaneti, tar han

seg likevel tid til å besøke Larvik 3-4 ganger i året.

– Forholdet til Brunlanes og Stavern er nært, siden jeg er født og oppvokst der. Jeg er en av de aller siste som er født på sykehuset i Stavern, jeg tror de stengte sykehuset tre uker etter at jeg ble født. Det beste i Stavern er havneområdet med fiskebutikken og leiren og sentrum med de gamle bygningene. Det er så mange sørgelige, arkitektonisk sett, norske byer uten gammel bebyggelse, men Stavern er et flott unntak. Det setter jeg mer og mer pris på. Men det som trekker mest, er nok havet og kyststripa. Jeg må komme meg opp på et berg og se havet hver gang jeg er hjemme.

Havet er både forbindelsen med hele verden og en forsmak på det uendelige som vi vet så lite om. Havet tiltrekker, men gjør meg også emosjonell, av og til nostalgisk og fylt med noe som er på grensen til en trist lengsel. I tillegg er jeg selvfølgelig glad i Bøkesko-gen. det å vandre rundt i naturen, på oppdagelsesferd med kamera i sekken. Jeg trener løping to ganger i uka, dessuten bruker jeg mye tid på å lese. Det å lese seg opp i dager eller uker på emner som er nødvendige for å kunne skrive en setning eller to i ei bok er noe som fenger.

Han smiler.  
– Tilegnelse av kunnskap gir meg glede.

**LABO**  
magasinet



**Ta kontakt!**

**Neste utgivelse kommer i desember 2019!**

**Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2019.**

Utgivelse: uke 49 • Annonsefrist: 18.11.

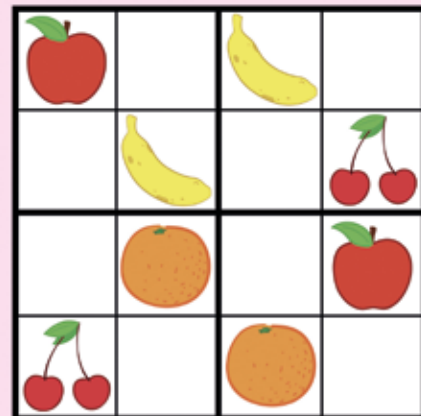
**ANNONSEANSVARLIG: ARNT ERIK ISAKSEN - TLF. 411 61 619**  
arnt.erik.isaksen@flexkommunikasjon.no

# Morosider

## Finn 5 feil



## Frukt sudoku



## HA-HA-HA....

Svensken, dansken og nordmannen var ute og gikk tur i ørkenen. Så ser de en flaske. Ut av flasken kommer det en ånd. Ånden sier: "Ser dere det tomme svømmebassenget der borte, nå skal dere en etter en ta løpefart og hoppe uti. I det dere hopper, skal dere rope noe, og dette blir svømmebassenget fylt med.

Ok. Nordmannen først: Tar løpefart og hopper uti mens han huler "godteri" Dermed lander han i et basseng fylt av godteri.

Så er det dansken sin tur. Han og tar løpefart og stuper uti mens han huler "sitroooooon brus" og dermed svømmer han rundt i deilig sitronbrus (som er det beste han vet..).

Svensken har fulgt interessert med. Han har virkelig ønsket ut et supert ønske (som han nekter å fortelle hva er). Han gjør seg klar, tar skikkelig løpefart og setter iveri mot kanten. Men i det han skal til å hoppe uti, snubler han i kanten og sier: "oh shit"...

## Hjelp dyrene å bli hele igjen



## HI-HI-HI....

Lille Per gikk inn i en lekebutikk, der sto en stor blå lekebil, han tok den ned og gikk til kassa, da sa damen i kassen: "det blir 150 kroner", Per gir henne lekepenger. Da sa damen: "har du ikke ekte penger lille venn" Per: "nei men er ikke dette en lekebutikk da"

Pappa: – Kan du si navnet på et dyr?  
Stine: – Kaffe.  
Pappa: – Kaffe er ikke et dyr.  
Ole: Men mamma sa at kaffen har blitt dyr.

# aktiv.

Aktivmeglerne kjenner byen godt..

*Gry bor  
i Helgeroa*



GRY - T: 906 21 975

*Lars Erik bor  
på Hovland*



LARS ERIK - T: 478 92 666

*Heidi bor  
i Byskogen*



HEIDI - T: 996 24 698

*Aleksander bor  
på Langestrand*



ALEKSANDER - T: 975 92 250

*Ruth Iren bor  
på Nanset*



RUTH IREN - T: 992 57 756

..og er alle spesialister på sitt eget nærmiljø.





Kontakt  
oss i dag!

# Skal du selge bolig?

Vi er opptatt av å gi deg som kunde den beste opplevelsen. Kvalitet og tilstedeværelse i alle ledd er derfor viktig for oss. **Det er alltid en unik fordel for LABO-medlemmer**

Ring oss i dag for en hyggelig boligprat på telefon 33 13 85 00

# Hva kan du spare på medlemsskapet ditt?

**HUSK!** Bonus får du i tillegg til rabatter og gjelder for alle kjøp, også tilbud og kampanjer.

For å få bonus må du ha aktivert medlemskortet ditt, og bruke medlemskortet eller registrert bankkortet ditt ved kjøp.

## MEDLEMSFORDEL

5 % bonus på dekk Dekkhotell  
kr 700,- (NB! ikke bonus på  
dekkhotell)

Forbruksmateriell - 25%  
Rabattert timespris: 640,-  
5 % bonus

20 % rabatt  
5 % bonus

5 % bonus

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser  
5 % bonus

15% rabatt på Bølgens egne fore-  
stillinger. Rabatt på kino hver  
torsdag og rabatt på forestillinger i  
regi av Riksteateret.

Medlemspriser. Ingen  
forskuddsbetaling, ingen skjulte  
påslag eller bindinger

Kampanjer  
5 % bonus, gjelder også nettbutikk

15 % rabatt på alt av varer og tjenester  
5 % bonus

Medlemspris per time kr 1620,- inkl. mva  
5 % bonus

5 % bonus



Elveveien 130, Larvik,  
tlf.: 33 11 50 70,  
dekkspesialistenas.no



Tlf.: 930 64 850  
Vakttelefon: 980 29 999

Flügger farve

Elveveien 135, Larvik  
Tlf.: 33 19 96 10



Intersport Nordbyen  
Kjøpesenter



fordelskortet.no  
Tlf.: 03712



BI-Reiser v/Bjørn Inge Nordland,  
tlf.: 992 18 112 eller  
Sør-Vest reiser tlf.: 51 82 02 10.



Sanden 2, 3264 Larvik  
bolgenkulturhus.no



polarkraft.no  
Tlf.: 02006



Yttersøveien 12, tlf.: 33 11 09 39  
lampehuset.no



certego.no



- advokattjenester for medlemmer

Tlf.: 21 41 67 67  
legalis.no



itmarked.no/fordel



modena®  
FLISER

modena.no

RYDS  
BILGLASS

Elveveien 130  
Tlf.: 400 01 097

 KREDITTKORT  
for medlemmer  
Levert av EnterCard

fordelskortet.no  
Tlf.: 03712

 CARLSENFRITZØE  
Den lokale byggevareresspecialisten

Larvik: Lågaveien 6, Larvik  
Tlf: 33 13 23 00  
Stavern: Terneveien 2, Stavern  
Tlf: 33 13 99 66

Sommerfelt  
elektro os  
butikk og installasjon

Nansetgata 89, tlf.: 33 18 30 15  
sommerfeltelektro.no

THON  
HOTELS

thonhotels.no

 FORSIKRING  
for medlemmer

fordelskortet.no (leveres av IF)  
Tlf. :22 42 85 00

 CLOSE  
UP

Torget 4, 3256 Larvik 1  
closeup.no, tlf.: 975 38 000

## MEDLEMSFORDEL

10 % rabatt  
5 % bonus

20 % rabatt  
+ bonus

Bonus i nettbutikker  
Prisgaranti og uhellforsikring  
Nyhet! Reiseforsikring inkludert

15 % rabatt på maling,  
25 % rabatt på trevare  
2 % bonus

15 % rabatt på el-materiell  
kr 100,- i rabatt på timeprisen 5 %  
bonus. Gratis utkjøring til gårds plass.

12 % rabatt på ordinær pris

Medlemspriser på innbo og reise  
18 % samlerabatt

5% bonus på alt.  
Medlemskampanjer.

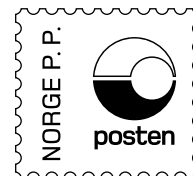
## LAST NED APPEN OG FÅ DIGITALT MEDLEMSKORT

Last ned appen og gå til «min side» og «legg til bankkonto» Registrer kortnr. (debetkort) så får du bonusen automatisk når du betaler med dette kortet. På den måten kan appen erstatte medlemskortet.

Du får rabatt når du viser medlemskortet på appen ... og du får bonus når du betaler med betalingskortet du har registrert.



Returadresse:  
Larvik Boligbyggelag  
pb. 263, Prinsegata 4  
3251 LARVIK



**MEDLEMSFORDELER HOS CARLSEN FRITZØE**

# FÅ EN GOD DEAL PÅ DITT PROSJEKT



**SOM MEDLEM FÅR DU:  
15% RABATT PÅ MALING  
OG 2% BONUS PÅ ALLE KJØP\***

**Vi hjelper deg fra A til Å i byggeprosjektet ditt! Du får faste lave priser, gode rabatter, solid fagkunnskap, komplett vareutvalg og topp service med på kjøpet.**

Det er ikke alltid like lett å vite hva du trenger av kunnskap, verktøy og materialer når du har et byggeprosjekt, og hva du må tenke på før du setter i gang. Hos Carlsen Fritzøe blir du tatt godt vare på av dyktige fagfolk som gir deg all hjelp du trenger, og som alltid har en GOD DEAL på lur til deg og prosjektet ditt.

Du får også tjenester som lån av tilhenger, hjemtransport, materialberegning og tilkapping. I tillegg kjenner vi de dyktigste håndverkerne der du bor, og vi formidler mer enn gjerne kontakt.

Ta turen til oss, så tar vi en byggeprat om prosjektet ditt – vi spanderer kaffen.

Registrer prosjektet ditt på [carlsenfritzoe.no/byggepraten](http://carlsenfritzoe.no/byggepraten) – eller kom innom oss!



**\*Husk å vise frem medlemskortet for å få rabatt og bonus.**

Vi hjelper deg å aktivere fordelskortet. Medlemsrabatt gjelder ikke varer på tilbud eller til fast lavpris.

**CARLSENFRTZØE**  
Den lokale byggevarespesialisten

LARVIK - ØYA 6, 3262 Larvik  
Tlf.: 33 13 23 00 - Åpent: 7-18 (9-15)  
[www.carlsenfritzoe.no](http://www.carlsenfritzoe.no)