

#1/07
tuff

RESEMAGASIN FRÅN VEOLIA TRANSPORT

Utmanartåget
bär till Åre

Nike vill vara
hemma

**TÄVLA
& VINN!**

Vägen till Lappland

BOKA TÅGBILJETTER OCH ANSLUTNINGAR
PÅ WWW.VEOLIA-TRANSPORT.SE ELLER 0771-26 00 00



Vår bästa tid är nu!

I Gällivare är vintern en höjdpunkt. Här startar skidsäsongen oftast redan i oktober både på längden och utför. I december infinner sig den friska polarnatten som varar ända fram till februari. Då biter kylan lite extra i kinden och snön knarrar så där mysigt under fötterna. Detta är den bästa tiden att uppleva norrskenets gnistrande dans över himlavalvet. Betraktat från en släde bakom ett hundspann som susar fram över vidderna blir upplevelsen ännu mer sällsam.

Efter några timmar ute i den friska polarnatten hägrar kanske en ångande bastu eller varm glögg, innan något kulinariskt från den lappländska menyn avnjuts.

En stunds avkoppling med blicken långt bortom den öppna spisens sprakande eld. En härlig vinterdag i Gällivare lider mot sitt slut. Stärkt av en god natts sömn i en skön säng väntar nya upplevelser.

Framåt februari börjar solens strålar att värma och Gällivare laddar för nästa högsäsong.

Miltals av skoterleder, skidspår och nedfarter är preparerade och klara att utmanas. Den varma chokladen ryker ur snögroparna runt fjället Dundret och från skogskanten stiger doften av grillad korv. Vårvintern är här!

Den 16-18 mars är det dags för Gällivares årliga vintermarknad. Samisk slöjd, norrländsk mat, nöjen, karuseller och karameller. En härlig blandning av kommers och kultur i vintrig miljö.

Den 31 mars är det dags för Dundret Runt. Ett klassiskt skidlopp på tre eller fem mil som arrangeras för 43:e gången. Spåren går genom ett naturskönt område med flera kontroller där det serveras mat och dryck. Dagen efter, 1 april, anordnas Mini Dundret Runt för barn från sex år och uppåt. Slingan är på 2,5 km och efteråt blir det barnens egen After Ski.

En fantastisk del av världen ligger en bit ovan polcirkeln. Välkommen upp redan nu!



**Gällivare
Lapland**
www.gellivare.se



Välkommen ombord!

Välkommen ombord önskar Veolia Transport! Den 1 december bytte vi namn från Connex till Veolia Transport. Anledningen till detta är att vi ingår i en koncern med namnet Veolia. Koncernen arbetar mycket med miljöfrågor och där ingår bland annat vattenförsörjning, energiåtervinning och andra viktiga uppgifter för att förbättra miljön runt om i världen. De kollektiva transporterna fyller en viktig del för att bidra till en bättre miljö och spara på våra naturtillgångar. I och med att du väljer tåget som transportmedel bidrar du också positivt till att vårda vår miljö.

När det gäller namnändringen kommer du att märka att det under en period fortfarande står Connex på våra tåg. Vi gör ändringen successivt under hela 2007 för att göra det så ekonomiskt effektivt som möjligt.

Några stora händelser vi ser fram emot under det nya året är starten av Mittlinjen (Sundsvall–Östersund) och Nabotåget (Östersund–Trondheim) i juni då tar vi över trafiken och sätter

in moderna Reginatåg. Möjligheten att köpa biljetter förbättras också så att man kan köpa hela resan vid samma tillfälle, oavsett var man åker ifrån.



Gunnar Wulff
Chef Division Tåg,
Veolia Transport Sverige

En annan stor nyhet är vårt »Utmanartåg« till Åre/Storlien. Under några veckor i vinter kör vi tåg till de svenska skidmetropolerna i Jämtland. Det är första gången i järnvägens historia som du som kund kan välja fritt mellan olika tågbolag för färresor. På Norrlandståget kan vi glädja oss åt att allt fler vagnar byggs om och får en rejäl ansiktslyftning. Under året kommer resterande sovvagnar att fräschas upp och därefter även sittvagnarna.

Vi inom Veolia Transport har också köpt in ett antal liggvagnar som moderniseras och som kommer att vara en bra förstärkning. Kinnekullebanan kör vi också sedan flera år. Utvecklingen här har

varit fantastisk med allt fler resenärer. Vi har också successivt bytt ut till moderna tåg.

Jag önskar alla en riktigt skön och trevlig resa med Veolia Transport och en avkopplande stund med TUFF!

INNEHÅLL

6 Anki visar vägen till Lappland

Anki Bondesson på Gateway to Lapland driver en webbplats som ska locka turister till norr.

10 Historisk resa till Åre

Tuff var med när SJ:s monopol utmanades för första gången på 150 år.



13 Choklad lyft för Åre

Åre chokladfabrik har funnits sedan 1991 och växer hela tiden. Nu är man över 20 anställda som tillverkar pralinerna.



18 Nike lämnar aldrig Funäs

Nike Bent var en av de svenska landslagsåkarna under VM i Åre. Men det är i Funäsdalen hennes hjärta finns.

22 Guldrenen serverar maten

En tävling bland grundskoleelever i Norrbotten gav nytt namn.



24 Kinnekullebanan utvecklas

Kinnekullebanan sträcker sig från Hallsberg i norr via bland annat Laxå och Mariestad till Göteborg.

Tuff är ett magasin producerat av Media Select för Veolia Transport Sverige AB. ISSN 1652-4446.

Tips och idéer om innehåll sänds till tove.moller@veolia-transport.se. Vill du ha Tuff samt annan information om Veolia Transport hem i brevlådan?

Sänd namn & adress till aktivitet@veolia-transport.se **PROJEKTEDARE** Tove Möller **ANSVARIG UTGIVARE** Anette Ullskog

REDAKTÖR Håkan Söderberg, tel 08-652 13 30 **GRAFISK FORM** Magnus Ekberg **REPRO** Done

TRYCKERI Color Print Sweden **ANNONSER** Annika Båth, tel 08-500 302 85. annika.bath@mediaselect.se. www.mediaselect.se



Berätta var du befinner dig och vart du vill åka, så ska vi visa det smartaste sättet att ta sig dit kollektivt. Resplus.se är genvägen som gör det lätt för dig att planera din resa. Vi ger dig förslag på olika färdvägar och färdmedel och ser till att rekommendera resor med smidiga byten.

Sedan lotsar vi dig vidare så att du kan boka en Resplusbiljett. Då får du hela resan på en biljett, oavsett vilka delsträckor som ingår.

Så vill du komma långt i Sverige, välkommen in.



GENVÄGEN I SVERIGE.

I varje nummer presenterar Tuff ett kalendarium med olika spännande evenemang som händer i norr. I detta nummer är det perioden februari-april. För ytterligare information går det att gå in på respektive läns hemsidor, www.vasterbotten.se respektive www.swedishlapland.com

Evenemang i norr

FEBRUARI

23-24 Umeåfolk 07

Umeås nya folkmusikfest lägger betoningen på konserter och dans. Flera av artisterna kommer även att hålla kurser under helgen. Förutom nationellt kända musiker kommer även det lokala folkmusiklivet få stort utrymme. Plats: Umeå Folkets Hus.

24-25 Norrskensfestival Pajala

Under den kalla, mörka tiden med det fantastiska vinterljuset i den gnistrande kylan arrangeras Norrskensfestivalen med bl.a. marknad, typiska vinteraktiviteter m.m.

28 februari-3 mars Sportlov i rymden

Ur programmet: Snurra viktlos i Spaceball, provsmaka rymdmat, designa framtidens rymdfarkost, fotografera dig som astronaut. Plats: Teknikens Hus, Luleå.

MARS

2-3 Umemästerskap i snöskulptur

Den årliga snöskulpturtävlingen i Umeå är lika uppskattad av alla oavsett ålder. Våren 2007 arrangeras det 16:e mästerskapet i med åtta deltagande lag. Plats: Rådhusområdet och Rådhusplanen.

4-12 Samisk vecka

För åttonde året i rad uppmärksammas den samiska kulturen genom Ubmejen Biejevieh – Samisk vecka. Årets tema för veckan är traditionell kunskap. Plats: Umeå.

8-10 Tornio vårmärnad

Marknad som firar in våren. Plats: Torgplan, Torneå.

17 Lördagsrock, Luleå

Unga musiker bjuder publiken på sin musik lilla scenen. Denna lördag spelar Gamm, The Rattmuff Blues Band, Moggezzons, Flameable och Haematoma. Plats: Kulturens Hus.

24-25 Nolia Barn-mässa

En mässa som ska ge inspiration och energi, vara idégivande, kunskaps-höjande och rådgivande för gravida, föräldrar, släkt och vänner till barn i åldern 0-12 år. Mässan är även en ny mötesplats. Plats: Noliahallarna.

29-31 Umeå Open 2007

Inomhusfestivalen Umeå Open hålls för tionde året i rad. Festivalen är inriktad på kvalitativ pop och rockmusik i alla genrer. Plats: Umeå Folkets Hus.

31 Lördagsrock, Luleå

Denna lördag spelar Piece of Paj, Headcase Parade, Royal Crown, Damned Dolls och Morte. Plats: Kulturens hus.

APRIL:

20-22 Trädgårdsmässa, Umeå

Trädgårdsmässa – här möts fritidsodlare, yrkesodlare och yrkesverksamma inom park- och anläggning. Plats: Sky Com Arena.

Sundsvall – staden sjuder av aktivitet

Casinopaket fr 345:-

(Del i dubbelrum, frukost samt entré Casino Cosmopol)

Teaterpaket fr 480:-

(Del i dubbelrum, frukost, 2-rätters middag exkl. dryck + vald teaterbiljett)

Travpaket fr 690:-

(Del i dubbelrum, frukost, entré samt lilla bergsäkers häftet och entré Casino Cosmopol)

Boka din Sundsvallsvistelse genom oss och du tjänar både tid och pengar: Vi har ett stort antal paket inom kultur, evenemang, shopping, sport & rekreation.
Boka via Sundsvalls Turistbyrå 060-61 04 50 eller besök vår hemsida sundsvallturism.com för mer information.

sundsvalls
turistbyrå



KÖK & CATERING

Råvaror från det norrländska skafferiet. Från plockmat till bröllop med helstekt ren.

Vi hjälper till med festplanering och menyförslag. Vi älskar matlagning!

Ring oss på tel. 0920-24 53 75 e-post: info@lottaskok.com



CATERING

Anki öppnar porten till Lappland

Gateway to Lapland är ett nytt sätt att sälja Norrbotten. Genom att samla turistiska produkter från hela regionen på en och samma sajt hoppas grundarna på en ökad ström av besökare till vårt nordligaste län.

TEXT CHRISTER FÄLLDIN FOTO ULF LODIN, GATEWAY TO LAPLAND



Anki Bondesson är en av fyra privata delägare som tillsammans med LKAB:s riskkapitalbolag Norrskenet startade Gateway to Lapland under slutet av 2005. För snart ett år sedan, i början av sommaren i fjol, var sajten igång och i dag har redan cirka fyrtio olika företag anslutit sig.

– Fler och fler turister vill själva plocka ihop olika aktiviteter på semesterresan. Därför är det

en bra affärsidé att låta turisterna själva forma innehållet på sin resa, säger hon.

Tanken är att sälja destinationen Norrbotten och Lappland snarare än de enskilda attraktionerna på enskilda orter. De cirka fyrtio anslutna turistföretagen finns i Kiruna, Gällivare, Jokkmokk, Tornedalen, Kalix och Övertorneå. De representerar två av tre »regioner» i Norrbotten.

– Det är »Fjällen» och »Inlandet» som medverkar. Den sista delen är »Kusten» som vi ännu

inte har hunnit börja jobba med, säger Anki Bondesson.

Det är bland annat hennes ansvar under våren att utöka Gateway to Laplands aktiviteter även till Norrbottens kustland.

Responsen på marknaden har varit god, trots, eller på grund av, att Gateway to Lapland helt har arbetat med internetmarknadsföring och nästan inte annonserat alls i olika tidningar.

– Vi jobbar med google samt med sökordsop-



timering och länkar. Varje vecka gör vi uppföljningar över hur många besökare vi har haft. Vi vet exakt vad varje annons på nätet ger för resultat och vilka besökare vi får på länkar från andra, till exempel Veolia, säger Anki Bondesson.

Ännu så länge kommer de flesta bokningarna via andra sidor på nätet som är kända sedan tidigare, men Anki Bondesson tror att den egna sajten successivt under året blir mer känd och därmed ökar andelen av de totala bokningarna.

Turistsajten Gateway to Lapland har valt samverkan och samarbete som strategiskt arbetssätt. De enskilda turistföretagen som vill medverka är naturliga partners i Norrbotten, och lika naturliga partners att samarbeta med är reseföretagen. Connex, eller Veolia Transport som företaget heter numera, arbetar till exempel aktivt med Gateway to Lapland genom att medverka i paketering av resor.

Trots att trenden är att många själva vill

plocka ihop sina upplevelser och skapa ett eget paket, och själva boka både logi och aktiviteter som fiske, jakt, skidåkning och hundspann, är efterfrågan ändå stor på färdiga paketresor.

Ett exempel på en färdigpaketerad reseprodukt med stor potential är »rymdpaketet« som producerats tillsammans med bland andra Veolia.

–Vi satt och spånade på nya paket tillsammans med Veolia och insåg att rymden **VÄNDI**

»Rymdpaketet är en späckad weekend med tågresan från Stockholm

FORTS. självklart ska vara med. Det råder rymdfeber i Sverige nu, och Kiruna ska ju börja sälja riktiga rymdresor, säger Anki Bondesson.

Den svenska rymdstationen Esrange några mil öster om Kiruna har länge varit ett spännande utflyktsmål som erbjudit guidade turer.

–Men det här paketet riktar sig till barnfamiljerna. Vi ska till exempel göra tågresan upp till Kiruna lite roligare. Redan när barnen kliver på tåget får de en ryggsäck som har med rymden att göra.

Rymdpaketet är en späckad weekend som börjar med tågresan från Stockholm på torsdag eftermiddag.

Förutom »rymdbesöket« innehåller paketet även skidåkning med möjlighet till skidskola i

Luossabacken, hundspanntur och ett besök på Icehotell i tornedalska Jukkasjärvi, tjugo mil norr om Polcirkeln, allt på bara tre och ett halvt dygn.

I de turistpaket som skapas kan upp till fyra eller fem olika turistföretag medverka.

Anki Bondesson tror att samverkan är en av nycklarna för att konkurrera om turisterna i framtiden, och hon hänvisar till den lyckade satsningen på mass-turism till »tomten« i Rovaniemi och finska Lappland.

–I Finland har de varit duktiga på att samverka. De säljer hela regionen, inte bara en enskild attraktion, säger hon.

Men den målinriktade marknadsföringen är inte specifik för norra Finland. I Norrbotten har

Anki Bondesson

Född: I Gällivare, 1961.

Aktuell: Driver som en av fem delägare den norrbottenska turist- och boknings-sajten Gateway to Lapland.

Bor: I Tjautjas, tre mil norr om Gällivare, där vägen tar slut.

Familj: maken Anders Bondesson, kyrkoherde i Gällivare, sonen Pontus, 15 och bonusdottern Hanne, 16.

Sajt: www.gatewaytolapland.com



Kiruna under många år framgångsrikt arbetat för att marknadsföra Norrbotten och Lappland utomlands.

–Turismen här ökar starkt för varje år som går. Turistföretagen jobbar professionellt och samverkar mer och mer mellan orterna och säljer Norrbotten som helhet.

Gateway to Lapland vill inte arbeta med

Energien finns i Norrland!



Vi samarbetar med kraftpaketet Heidi Andersson, armbryterskan från Ensamheten.

SKELLEFTEA
kraft

www.skekraft.se

som börjar på torsdag eftermiddag»



massturism, utan vill ha fokus på kvalitet med de nordsvenska och samiska kulturerna som grund, samt den industri och infrastruktur som redan finns, till exempel gruvnäringen och rymdverksamheten.

–Men vi har faktiskt ett konkurrerande tomtarrangemang i Gällivare. Varje år i november har vi tomtarnas vinterspel här då

50 tomtar från hela världen deltar, säger Anki Bondesson.

I dag finansierar Gateway to Lapland cirka en och en halv tjänst genom bokningar av olika turistpaket, men flera av delägarna lägger ner mycket tid och energi på att utveckla tjänsten.

–Vi ser det här som en långsiktigt investering, det tar tid, men vi vet att internetbokningen ökar överlag, det är bara att gå till sig själv. Allt fler bokar själva via nätet, säger Anki Bondesson.

Utmaningen för Gateway to Lapland är att skapa en sida som är enkel och lätt att boka genom. Just nu arbetar en utvärderingsgrupp med översyn av sajten och vissa vidtalade kunder gör provbokningar och fyller i en enkät som visar vad som behöver förbättras och vad som fungerar bra.

En sak som definitivt »fungerar bra» i Norrbotten är vintern. Snödjupet har varit över en meter större delen av vintern.

–Det märks på besökarantalet. Vi har alltid så här mycket snö och vi behöver aldrig vara oroliga för att det inte ska finnas snö. Dessutom är det bra kvalitet på snön här, säger Anki Bondesson.

En sinnlig resa

Det finns en stor efterfrågan på resor med livsfrågeinriktat innehåll. Trots att Lapland och Norrbotten har många typiska äventyrs- och händelseinriktade attraktioner



går det också att resa norrut för behaglig eftertänksamhet. Under hösten satsar Gateway to Lapland på »tjejweekends» med rubriken »En sinnlig resa».

–Vi har förlagt resan till hösten, när det är vackert här. Vi håller till på Dundret och vi utnyttjar också tiden på tåget upp, med olika behandlingar som, fot- eller nackmassage. Vi har med ett antal hudvårds-terapeuter redan på tåget, säger Anki Bondesson, Gateway to Lapland.

När den sinnliga resan når Gällivare blir det till exempel meditationsrundvandring på Dundret. Eftermiddagen ägnas åt relax, behandlingar och föreläsningar och kvällen bjuder på lappländsk middag med modevisning.

–Jag har anordnat andra evenemang med den här inriktningen, och det kommer alltid mycket folk, säger Anki Bondesson. Stressen i vardagen gör att tanken på en stilla helg i vacker natur, med möjlighet till avslappning och eftertanke, blir mer attraktiv.



Tradition bland åkare sedan 1926

För mer info **0980-641 00**
www.bjorkkliden.com



Den 31 januari 2007 är ett historisk datum.

Då utmanades för första gången på 150 år SJ:s monopol på järnvägsnätet

- Det kändes speciellt när tåget avgick från Göteborg. För mig personligen blev det lite extra spännande eftersom jag har min bakgrund i SJ, konstaterar Gunnar Wulff, Chef Division Tåg, Veolia Transport.

TEXT **HÅKAN SÖDERBERG** FOTO **JOHAN BERGLING**

Utman





ortåget



VÄND!

Stockholm - Åre
499:-

Göteborg - Åre
599:-

www.connex.se 0771-26 00 00



Stockholm - Åre

499:-

Göteborg - Åre

599:-

connex.se 0771-26 00 00



Prisexempel

Göteborg-Åre 599 kronor,
Stockholm-Åre 499 kronor.
Alltid samma pris oavsett när
bokning sker.

Tåget är en unik händelse i svensk järnvägshistoria

Det är alltså Veolia Transport som utmanar med resor från Göteborg och Stockholm till Åre och man kallar det lite kaxigt för just »Utmanartåget». En unik händelse i svensk järnvägshistoria.

Och visst fanns det en viss nervositet innan tåget kom iväg, det är Gunnar Wulff den förste att erkänna.

–Absolut, det är så oerhört många faktorer som ska klaffa samtidigt, säger han.

Men oron kunde släppa snabbt. Allt fungerade som det skulle och tåget ankom till Åre på sekunden när. Och det trots kort förberedelsestid.

–Vi hade en förberedelsestid på tre–fyra månader. Det kan tyckas vara en lång tid men i tågvärlden med tillståndprocesser och så vidare är det en mycket kort tid, säger Gunnar Wulff.

MEN HAN ÄR STOLT över resultatet.

–Ja, verkligen. Det är många medarbetare som lagt ner ett oerhört jobb för att det här ska fungera och det är jag verkligen tacksam för.

På första resan hade man förutom inbjudna gäster en beläggning på cirka 70 procent.

–Det tycker jag är en bra beläggning för att vara premiärturen. Och det har hållit i sig på turerna efter det, säger Gunnar Wulff.

Och Gunnar Wulff tror på vidare satsning på Åretrafiken.

–Absolut. Och nästa år kommer vi att ha en betydligt längre period. Kanske börjar vi redan till jul och kör sedan vidare mars–april då det fortfarande är högsäsong i Åre.

TIO NYA LIGGVAGNAR (eller

rättare sagt befintliga vagnar som byggs om kraftigt) är beställda och visar på den framtidsstro som finns.

Vintersporttrafiken kommer att kunna utvecklas ytterligare med nya destinationer och så vidare.

–Jag ser också möjligheter att utvidga och köra vintersporttåg från Skåne.

Men det kan också komma att handla om trafik under annan årstid.

–Åre expanderar så kraftigt och kan komma att bli intressant också för sommartrafik

Fram till den 4 mars kommer tåget att avgå från Göteborg och Stockholm onsdagar och lördagar. Återresan från Åre sker på torsdagar res-

Snabbfakta - Åre

Antal kommuninvånare:

ca 9900 (+ 150).

Åreskutans topp: 1420 m ö h.

Turistsäsong: November–april.

Antal besökare: ca 350 000 gäster på en vinter, ca 1 500 000 gästnätter, 965 936 skiddagar (05–06).

Under högsäsong gästas orten av ca 20 000 personer samtidigt.

Antal bäddar: 24 000.

Restauranger: 50.

Barer och nattklubbar: 15.

pektive söndagar.

Biljetter bokas på www.veolia-transport.se eller kundtjänsten 0771-26 00 00.

Choklad en billig terapi

Mitt i den jämtländska fjällvärlden ligger Åre chokladfabrik. Här har man sedan 1991 tillverkat handgjorda chokladpraliner efter recept som bygger på gamla traditioner.

Idag har ägarna Eva-Lena Grape, Marina Hansson och Marie Söderhielm också ett 20-tal anställda.

Chokladen sprids över hela Sverige och Tuff vill inte undanhålla våra läsare ett av de läckra recepten.

Och kanske är det som Åre chokladfabrik skriver i sin reklambroschyr:

»Choklad är billigare än terapi. Och man behöver inte beställa tid.«



Chokladtryffel med hallonsirap

4–6 portioner

250 g mörk blockchoklad
1 vaniljstång
1 dl grädde
80 g honung
50 g smör
50 g kakaopulver

Hallonsirap:

100 g frysta hallon
1 dl ljus sirap

1 Hacka chokladen grovt och lägg i en skål.

2 Dela vaniljstången på längden och skrapa ner kornen i en liten tjockbottnad kastrull. Lägg ner vaniljstången, koka upp grädde, vaniljstång och honung.

3 Ta från värmen och håll genom en sil över chokladen. Tillsätt smöret och rör chokladblandningen slät. Håll blandningen i en liten fyrkantig eller rektangulär form. Låt svalna. Skär tryffeln i kuber och vänd dem i kakaopulver.

4 Koka de frysta hallonen i sirap cirka fem minuter. Sila och låt svalna, Ringla över tryffeln och servera.



UPPSALA
UNIVERSITET

Geovetenskap

- framtidsämnet med jorden i fokus

Hur bildades jorden, vad består den av och hur förändras den – naturligt och genom människans påverkan?

Är du intresserad av

- Naturresurs- och miljöfrågor
- Landskapsutveckling
- Naturkatastrofer
- Livets historia
- Byggnadsteknik

Utbilda dig till

- Civilingenjör i miljö- och vattenteknik
- Högscoleingenjör i byggnadsteknik
- Geolog/Hydrogeolog
- Geofysiker
- Hydrolog
- Meteorolog
- Naturgeograf
- Paleontolog

Richard Heijkenskjöld ger dig information och svarar gärna på frågor:
Tel. 018-471 25 07

Nyhet! Ingång även för samhällsvetare till vissa utbildningar.

www.geo.uu.se

Vill du utbilda dig till ett spännande yrke?

www.sjofartshogskolan.se



Sjökapten

Sjöingenjör

Drifttekniker



15
APRIL

www.studera.nu

SÖK NYA VÄGAR!

Sång
Musik
Teater
Opera
Musikal
Dans
Foto
Film
Musik
produktion

Ansök NU!

**YRKESUTBILDNINGAR
STUDIEMEDELSBERÄTTIGADE**

Kulturama

08-505 900 00 | www.kulturama.com

EN DEL AV MEDBORGARSKOLAN

Lärande för
världens bästa
arbetsmarknad



Vi arbetar för att skapa det goda lärandet som är öppet
för alla och som gynnar tillväxt och utveckling!

www.ntglar.se



Bättre framtidsutsikter får du leta efter

Fler än 90 procent får jobb efter examen



Installationsingenjör, 100 KY-poäng
Kyltekniker, 60 KY-poäng
Eldistributionstekniker, 55 KY-poäng

www.iuc-utbildning.se



Vill du bli...

... Tågförare

... Vatten- &
miljötekniker

... Upplevelsearrangör

Skicka din ansökan till oss på SKY.

Vill du veta mer se skyframtidsutbildning.com





Dags att utbilda sig?

Välkommen till medicinska fakulteten i Umeå!

Medicinska fakulteten är platsen för forskning och utbildning inom vetenskapsområdet medicin. Här finns bland annat grundutbildningarna till arbetsterapeut, biomedicinsk analytiker, biomedicinare, logoped, läkare, röntgensjuksköterska, sjukgymnast, sjuksköterska, tandhygienist, tandläkare och tandtekniker.

Läs mer om utbildningar och studentliv på www.umu.se/medfak/studera

Ansök via www.studera.nu senast 15 april!

Umeå universitet



Vill du ha ett ansvarsfullt jobb?



Är du bra på att fatta snabba beslut?

www.flygledare.nu



Globaliseringens effekter - går de att mäta?



Intressant fråga?

Då kanske Ekonomisk Historia eller Internationella Relationer är ett ämne för dig.

Utbildning från grundnivå till masternivå i

Ekonomisk historia

www.ekohist.su.se Studievägledare: Jan-Olov Jansson
Tel: 08-16 25 01 jan-olov.jansson@ekohist.su.se



– Att tänka är stort
att processa är större!

Projektbaserad ingenjörsutbildning
– vi gör det andra pratar om!



www.hig.se/projektingenjor

Dataingenjör, Ekonomiingenjör, Elektronikingenjör,
Energiingenjör, Maskiningenjör

LYFT PÅ LOCKET



Välj bland
148 folkhögskolor,
1 600 utbildningar,
1 000 000 möjligheter.

www.folkhogskola.nu

Folkhögskolornas
informationstjänst tel 08-796 00 50

Utbildningar för dig med höga krav!

På JENSEN vuxenutbildning kan du läsa kostnadsfria utbildningar som förbereder dig för ett yrke i näringslivet eller för högre studier. Vi erbjuder utbildningar på såväl gymnasial som eftergymnasial nivå som:

ADVOKATSEKRETERARE, DATA-SÄKERHET I NÄTVERK OCH PÅ INTERNET, EKONOMIASSISTENT, EXPORT- OCH IMPORTASSISTENT, LINUX OCH UNIX SYSTEMADMINISTRATION, MÄKLARASSISTENT, NYFÖRETAGARE, NÄTVERKSTEKNIKER, OBJEKTORIENTERAD PROGRAMMERING OCH UTVECKLING, PROJEKTLEDNING AV KOMPLEXA SÄKERHETSLÖSNINGAR, RECEPTIONIST/TELEFONIST, ORIGINALARE... OCH MÅNGA FLER!



Lärare från näringslivet och yrkeslivet, klassrum eller distans, berättigar till studiemedel, kostnadsfria, ger betyg och diplom/examensbevis.

Läs mer på
www.jensenvuxenutbildning.se
eller ring oss direkt på 08-450 22 30



JENSEN education
VINNARE AV STOCKHOLMS STADS
KVALITETSPRIS 2005 OCH 2006



En del av JENSEN education

JENSENvuxenutbildning
TRÄNING FÖR VERKLIGHETEN

STUDERA I STOCKHOLM

Drygt 20 högskolor, 80 000 studenter



www.stockholmsakademiskaforum.se



Stockholms Akademiska Forum
HÖGSKOLOR OCH UNIVERSITET I SAMVERKAN

*-din guide till
Stockholms
högskolor*

BANVERKET | JÄRNVÄGSSKOLAN |

Järnvägen – vägen till jobb

Järnvägsingenjör 180 hp

KY Järnvägstekniker

KY Lokförare

www.jarnvagsskolan.se Telefon 0431-44 20 20

Håll utkik efter våra nya spännande utbildningar
Reseledarutbildning och Barn- och ungdomsledarutbildning

DAGS ATT BYTA SPÅR?

- Rekommenderad studiegång i Folkhälsovetenskap 120 hp (2 år)
- Magisterprogram i pedagogik, didaktik eller psykologi 60 hp (1 år)
- Hälsovetenskapliga programmet 180 hp till 240 hp (3-4 år)



HÖGSKOLAN I GÄVLE

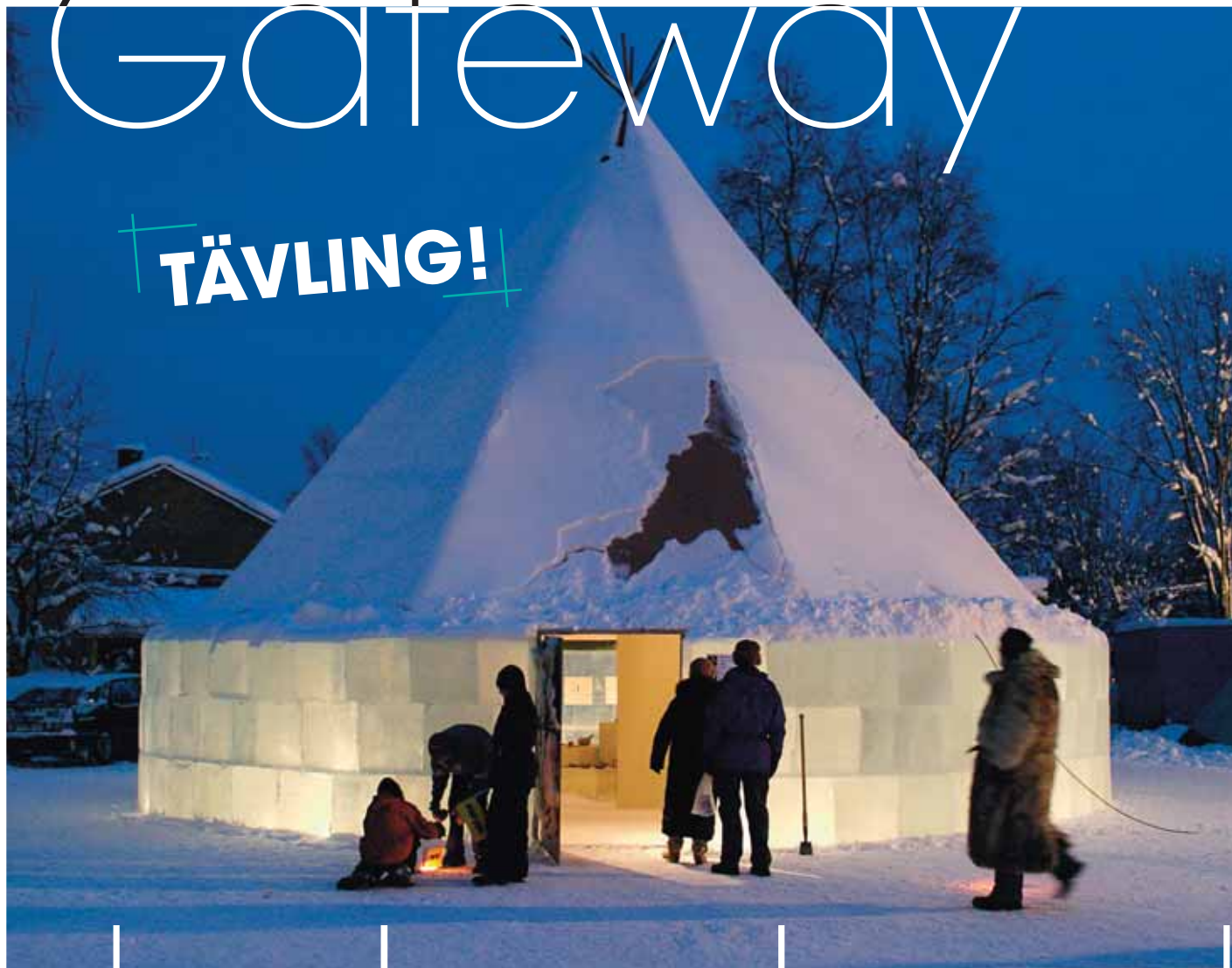
Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi • www.hig.se/p-inst/ Anmälan senast 15 april

Alltid fraktfritt på kurslitteratur.

Hälsningar till landets alla studenter från Sveriges största bokhandel.  bokus.com

Vinn med Gateway

TÄVLING!



to Lapland

Fjällen är magnifika, majestätiska med världsarvet Laponia.

Inlandet med brusande, orörda älvar och storslagna skogar.

Kusten med en sagolik skärgård som många kallar Sveriges vackraste.

Allt finns i sköna Lapland.

Gateway to Lapland gör det lätt och smidigt att planera hela resan redan hemma vid köksbordet.

Här kan du direkt boka aktiviteter och boende i hela Norrbotten Lapland.

Med Gateway to Lapland är du bara ett klick ifrån äventyret

Gå in och boka på www.gatewaytolapland.com eller 0970-600 50



Två nätter på Dundret

Vinnare i tävlingen får två övernattningsnätter med gratis liftkort två dagar på Dundret i Gällivare.

Frågorna

1 Hur många nationalparker finns det i världsarvsområdet Laponia?

2 Vilka öppettider har Veolia Kundtjänst?

(svar går att finna på www.veolia-transport.se)

Skicka in ditt svar på vykort med adress, e-post och storlek senast den 15 april 2007. Svaren till Aktivitet, Veolia Transport Box 1820, 171 24 Solna.

Vinnaren utses av representanter från Veolia Transports marknadsavdelning. Juryns beslut kan ej överklagas, ev vinstskatt betalas av vinnaren. Uppgifterna läggs in i Veolia Transports databas och behandlingar sker i enlighet med personuppgiftslagen (1998:204). Dessa uppgifter kommer att användas för utskick av information från Veolia-transport.

Vinnare av en övernattningsnatt med liftkort i förra numret av Tuff, nr 4/06, var Ivar Hagström, Luleå.

Nike jagar medaljer i världen – men vill aldrig lämna Funös

Förra året kom genombrottet. En andraplats i en världscuptävling i störtlopp och biljett till OS. När intervjun görs hägrar en VM-medalj på hemmaplan i Åre. Möt Nike Bent, funäsdaling och landslagets främsta fartåkare, i ett samtal om självförtroende, plöstryck och farmor.

TEXT CARIN HEDSTRÖM



Du anar inte vilken bra dag du ringer på för att prata. Det snöar och träningsåket i morgon är inställt. Så jag ligger bara på hotellrummet och har tråkigt, säger Nike Bent på telefon från Sestriere i Italien.

Formen är det lite si och så med.

Säsongen har varit märklig, skidåkarna har fått åka runt och leta snö. Och när snön väl kommit har det snöat för mycket.

Hon drar lite på svaret på frågan om vilken gren hon egentligen är bäst i, eftersom hon fortfarande tävlar i alla.

–Ja, det är väl kanske störtlopp... Fast jag

har haft ganska bra resultat i storslalom och slalom också.

Nike Bent är mer eller mindre uppvuxen i en slalombacke, pappa hade skidskola i Funäsdalen och båda föräldrarna har tävlat i skidåkning. Hon bor fortfarande kvar i Funäsdalen och vill aldrig flytta därifrån. Där finns allt hon tycker om, alla kompisar, naturen, skidåkningen och en stämning som gör att man hälsar på varandra på Ica. Make saknas dock. Men hon är på jakt, säger hon, skrattar och lägger till »så sätt ut mitt telefonnummer!» Nu bor hon i farmors hus, far-

mor som inte lever längre, men som fortfarande är den största förebilden.

–Jag kunde komma hem med kompisar som var tatuerade eller piercade, men hon tog alla för vad de var och hade aldrig några förutfattade meningar om någon. Så vill jag också vara.

Tidigt märkte hon att slalom inte bara var roligt utan att hon också var en duktig skidåkare. I sena tonåren kom den första svackan, lusten försvann helt, men hon höll i, kämpade på och en dag lossnade åkningen igen.

Förra året var det första då hon ekonomiskt gick på plus men hjälp av sponsorer och prispengar. Sedan några år har hon satt upp delmål för vad hon vill uppnå. Först Europacupen, därefter att komma på pallplats, Sedan Världscupen och pallplats, och så landslaget förstås. Hittills har hon nått alla mål hon satt upp.

Nike Bent

Född: 1981.

Bor: Funäsdalen.

Familj: mamma, pappa, hunden Kalle.

Placeringar: 2:a i störtlopp Bad Kleinkirchheim 2006, 14:e i kombination i OS i Turin 2006.

Nikes fisk och flötgröt

4–5 portioner. Serveras med kokt potatis.

Flötgröt

6 dl grädde

1 dl vetemjöl (fast Nike

använder mannagryn)

1/2 tsk salt

Koka grädden på svag värme cirka 5 min.

Vispa ned mjölet försiktigt, litet i taget.

Vispa gröten slät tills den släpper från kanterna.

Salta. Späd eventuellt med vatten.

Kokt röding eller öring

ca 1 kg hel fisk

1–1 1/2 msk salt

1 liten gul lök

1 bit purjolök

persilje- eller dillstjälkar

citronskiva

Fisken kan kokas hel eller delad beroende på hur stor gryta man har. Koka upp vattnet, beräkna ca 2 liter till en 3–4 litersgryta.

Tillsätt saltet. Lägg i någon eller några av de föreslagna grönsakerna. Lägg fisken i det kokande vattnet, som precis bör täcka den. Sjud fisken under lock på mycket svag värme. När fiskköttet har blivit vitt och ogenomskinligt även intill ryggbenet är fisken färdig. Den bör då genast tas upp, annars blir den för mycket kokt och därigenom sämre i smak och konsistens.

Koktider:

Tjockleken på en hel fisk mäts över ryggen på tjockaste stället.

Ca 4 cm tjock fisk 8–10 min

Ca 5 cm tjock fisk 15–20 min

Ca 6 cm tjock fisk 20–25 min



Här kan du både leva vilt och ta det lugnt.

Jokkmokk ligger i hjärtat av Lappland mellan vidsträckt skogar och höga fjäll. Besök världsarvet Laponia – det mytomspunna kulturlandskapet som i århundraden har varit samernas hemvist. Här väntar upplevelser som passar både äventyrare och livsnjutare.

Kom nära den storslagna naturen och tystnaden, rusa fram i skogslandet på snöskoter eller luta dig tillbaka och låt hundspannet föra dig mot okänt mål. Under vårvintern kan du också njuta av pimpelfiske och härliga skidturerna på gnistrande, vit snö.

Varmt välkommen till Jokkmokk i vinter

JOKKMOKK
www.turism.jokkmokk.se

Ett föränderligt och förunderligt rike
fyllt av upplevelser med guldton
-året om

GULDRIKET
GOLD OF LAPLAND
0771 420 420 www.guldriket.com



LYX-KÄNSLA hemma och på resan

Sleep in Silk

ELISABETH HEBBE

Ordertelefon: 0533-311 26

Orderfax: 0533-311 55

Välkommen till gårdsbutiken:
Skäggebols gård
661 95 Värmlands Nysäter
order@sleepinsilk.nu
www.sleepinsilk.nu



RESEHANDDUK

Oumbärlig på resor, fjällsemestrar, andra aktiviteter. Perfekt även för "gympapåsen". Tar liten plats, har låg vikt, torkar snabbt och har enorm uppsugningsförmåga, microfleece. Påsens stl 10x15 resp 12x20 cm.

40 x 80 cm **150:-**

60 x 120 cm **190:-**



RESENATTLINNE

M - XL, kornblå, svart.

325:-



RESEKIMONO

En storlek (passar 36-46)
kornblå, svart.

399:-



RESELAKAN/SOVPÅSE

90/110/180 x 220,
finns i flera färger.

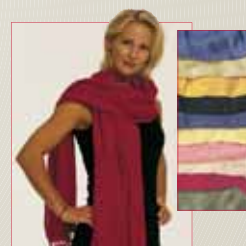
fr **325:-**



SILKEVADDTÄCKE

150 x 200, 100 % silkevadd,
yttertyg av bomull,
finns i flera tjocklekar.

fr **695:-**



SJALAR

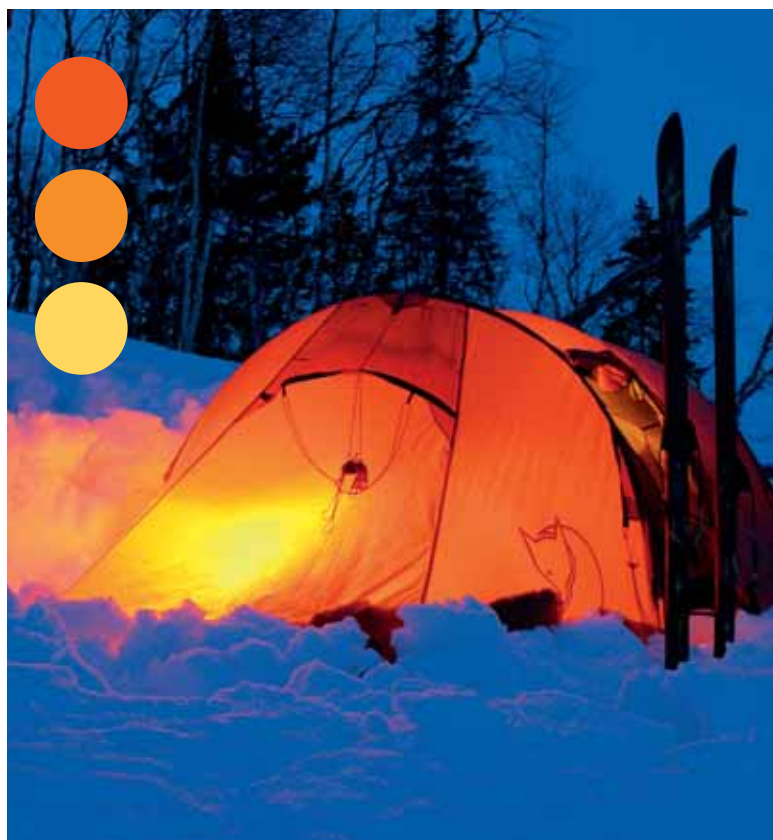
100 % ljuvligt
råsiden i flera färger.

350:-

► Vi har även silkeunderställ i ljuvlig silketrikå, påslakanet och andra läckra helsidenkläder. Porto tillkommer på priserna.
Snabba leveranser. Full returrätt.

Det finns bara ett skäl att åka hit. Ditt eget. Hitta det på www.swedishlapland.com

SWEDISH LAPLAND



vinter.

The colours of Swedish Lapland.

Res till Svenska Lappland och upplev de stora kontrasterna: fjäll och skärgård, ljus och mörker, värme och kyla. Här finns också små ting. Så små att du aldrig tidigare ägnat dem en tanke: som det öronbedövande ljudet av snö som faller. Eller knarret under dina skor en gnistrande vinterdag.

Vi ger dig tiden din vardag saknar för att upptäcka hur stora så små saker kan vara. Lappland är ett land som ligger nära men ändå väldigt långt bort. Välkommen hit.

Tåget går fort- men tiden står stilla!



Kalla oss gärna Nordkalottexperter!

Med Sveriges bredaste Nordkalottprogram,
inkl Kolahalvön kan du vraka och välja.

Beställ resekatalogen RUNDRESOR 2007
Tel 0920-23 23 50/85 eller besök www.lulebuss.se



Studentkommunen Kiruna



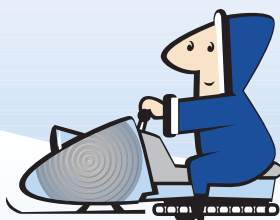
KIRUNA KOMMUN

www.kiruna.se

 **BANVERKET**

Chansa aldrig!

På fem sekunder kan det vara över. Använd
alltid väg- och skoterövergångar godkända
av Banverket när du passerar järnvägen med
skoter, skidor eller till fots.



Ser du tåget hinner du inte över!

www.banverket.se

Köp den nya hälso-tidningen!



Vill du prenumerera?

3 nr 59 kr
+ superfin premie

www.topphalsa.se



Laddade för klassresa är Johan Nilsson, Ingela Harlin, Tobias Holmström, Anna-Kari Eklund, Markus Axelsson, Robert Bucht, Peter Bohman, Robin Lundqvist, Johannes Siurumaa, Eva Bergvall, Tove Möller, Veolia transport, Håkan Gedlund, Ove Åström samt Lena Olofsson (NSD). Nedre raden: Robin Eggerbom, Johannes Bylund, Victoria Stoltz, Malin Nordqvist, Anders Chley-Tegnelund, Marilyn Lindberg och Hilda Esberg.

Nu serveras maten på Guldrenen

Guldrenen.

Det spännande namnet kommer sju av Veolia Transports restaurangvagnar fortsättningsvis att ha.

Och det var Johan Nilsson i årskurs 8–10 på Sandenskolan i Boden som kläckte idén.

–Jag tänkte bara på djur och så kom jag på guldrenen, säger idé-kläckaren Johan Nilsson.

Tävlingen vände sig till skolklasser i årskurs 6–9 i Norrbotten och uppgiften var att lämna in minst tio namn på vad restaurangvagnarna på Norrlandstågen skulle kunna heta. Juryn i sin tur ska sedan välja ut de sju vars namn ska pryda restaurangvagnarna.

–Vår tävling tillsammans med tidningen NSD där skolbarn i Norrbotten fick rösta gav ett fantastiskt gensvar. Tillsammans med Ove Åström, marknadschef, och Lena Olofsson, redaktionschef på NSD hade vi ett svårt jobb att välja mellan alla förslag, säger Tove Möller.



Guldrenen kommer restaurangvagnen, där det goda brödet hädanefter ska serveras, att heta.

Och på Sandenskolan är man glada.

–Vi lämnade in tolv, tretton namn. En av eleverna kom med förslaget guldrenen som vi sedan byggde vidare på, berättar läraren Anna-Kari Eklund.

Namnförslaget skulle dessutom ha anknytning till den norrbottniska naturen. Och en röd

tråd och gemensam nämnare för alla vagnar.

Eklund berättar också att högstadiel eleverna är vana resenärer, man har bland annat besökt Bolidengruvan.

–Där fick eleverna koll på guld och silver.

I år hade högstadiet inga resor planerade, då det kräver en massa planering samt pengar.

–Ja, det var om vi inte skulle vinna resan, säger hon och skrattar.

Glad är också Tove Möller från Veolia Transport.

–Vi fick nöjet att träffa en toppenklass med trevliga och tågtintresserade barn. Vi firade högtidligt med tårter och jag vet att barnen redan bokat sin resa. Det bär av till Göteborg framöver.

När priset delades ut var det många minusgrader så någon dopceremoni kunde det inte bli frågan om.

–När det blivit lite mildare ska vi hitta på något tillsammans så att barnen får döpa åtminstone en av vagnarna ceremoniellt och det ser jag fram emot, säger Tove Möller.

Först med elektriska bromsar

Den 31 januari gick startskottet för Veolia Transports nattåg till Åre. Tågen körs av Hector Rails lok med elektriska bromsar, vilket är helt nytt inom svensk persontrafik.

För första gången kommer nattågstrafik i Sverige att köras av lok med elektriska bromsar, så kallade 142 lok. Dessa lok har tidigare inte använts för persontrafik i Sverige. När Veolia Transport, tidigare Connex, efter årsskiftet börjar köra nattåg till Åre erbjuds resenärerna därmed inte enbart ett prisvänligt alternativ utan också betydligt större komfort än tidigare.

– Den stora fördelen med de här loken är att de har en elektrisk broms. Det gör att många inbromsningar kan göras enbart med hjälp av loket och inte genom att alla vagnar bromsar, något som skapar

ett buller genom hela tåget. I nattåg är detta självklart att föredra då det blir ett tystare tåg jämfört med andra nattåg i Sverige, säger Mats Nyblom på Hector Rail.

Hector Rail har idag åtta lok av den här modellen i trafik på det svenska järnvägsnätet. Loken har köpts in från Österrike där de använts för såväl persontrafik som godstrafik i över 30 år. Maxhastigheten för loket är 150 km/h, vilket är något långsammare än de tåg som Veolia Transport använder idag. Men däremot är de 10 % starkare, vilket gör att de accelererar snabbare. Restiden påverkas därför inte.

– Det känns mycket spännande att nu få testa den här typen av lok för vårt nattåg till Åre. Om vårt tåg slår väl ut finns det helt klart ett intresse från vår sida att fortsätta samarbeta med Hector Rail, säger Gunnar Wulff chef för division tåg på Veolia Transport.



FOTO: JOHAN BERGLING

Nattågstrafik körs nu för första gången i Sverige av lok med elektriska bromsar. Det var när Veolia Transport började köra nattåg till Åre som premiären med Hector Rails lok skedde.



Stora Sjöfallet

www.storasjofallet.com
0973-400 70

Vi gör din längtan till verklighet...



Kinnekullebanan från

”Denna orten är ljufligare än någon annan”

Så skrev blomsterkungen Carl von Linné på 1700-talet om Kinnekulle.

Och att det här är en av Sveriges vackraste trakter är det många som är beredda att skriva under på – inte minst efter Kinnekullebanan.

–Kinnekullebanan är verkligen speciell och människor härnere tycker verkligen om sitt tåg, det är inte bara ett transportmedel, säger Carolina Perngård, informationsansvarig på Division Tåg.

Ortsnamn som Forshem, Hällekis, Råbäck, Blomberg, Trolmen och Källby vittnar om platser med skön natur.

Det finns många sevärdheter efter Kinnekullebanan Vackra gamla kyrkor och byggnader, fornminnen, ståtliga gods och herrgårdar.

Läckö slott vid Vänerns strand är ett av mer kända. Många svenskar kommer hit för att få se medeltidsslottet som också kallas det sagolika De la Gardieslottet.

–Man får åka buss den sista biten till slottet men det är det värt, säger Carolina Perngård.



Porslinskannor i långa rader på Rörstrand.

FOTO: MIKAEL LJUNGSTRÖM / SCANPIX

Falkängens hantverksby ligger i en naturskön, historisk gammal bruksmiljö, precis vid foten av Kinnekulle och är en annan plats som Carolina Perngård gärna rekommenderar.

Längs den anrika huvudgatan i Falkängen finns tio små butiker fyllda med konst & hantverk.

–Här finns också möjlighet att träffa och tala med hantverkarna själva.

Men det populäraste turistmålet är kanske ändå Rörstrand, fabriksbutiken och museet i Lidköping.

I butiken får varumärken som Rörstrand, BodaNova, Hackman, Höganäs Keramik och



Linné till Guillou

Itala den porslinsugne shopparen att slicka sig om munnen.

I butiken finns andrasortering och utgående varor så här går att göra riktiga fynd.

Rörstrands museum, med unika porslins-samlingar, ligger i direkt anslutning. Här pågår ständiga utställningar om och kring den svenska porslinshistorien.

På senare har det västgötska landskapet kommit i fokus också av en annan anledning.

Det handlar om författaren Jan Guillous romanhjärte, riddaren Arn Magnusson.

Svenskarnas ökande historiska intresse drar tusentals att varje år vill följa i Arns spår.

Husaby och Forshems kyrkor efter Kinnekullebanan är platser som förevisas vid de turistvisningarna som ordnas. Boken om Arn är på väg att bli film och kommer att bli den mest påkostade filmen i svensk historia. Och sätta Västergötland ytterligare på kartan och få ännu fler människor att uppleva det speciella med att åka tåg efter Kinnekullebanan.

I sommar anordnar man för andra året Kinnekulle Runt. Det blev en succé ifjol i samband med att järnvägen fyllde 150 år. Med på resan kom över 1000 personer. Deltagarna får under trippten testa både moder-

na tåg och museijärnväg, modern buss och en veteranbuss.

–Nu ordnar vi det igen och vi tror på stor uppslutning, säger Carolina Perngård.

Faktum är att det också finns siffror som svart på vitt visar hur populärt det är att använda sig av Kinnekullebanan.

– Resandeutvecklingen har varit stor i flera år i rad och 2006 ökade antalet resenärer med tio procent mot året innan, säger en stolt Carolina Perngård.

Och de allt fler resenärerna tycks också bli allt nöjdare.

Varje år genomförs kundmätningar på all tågtrafik i Sverige,

–Vi fick 93 procent i det man kallar Nöjd Kund Index. Det är en verkligt hög siffra som vi är stolta över. Det har nog en hel del att göra med att Kinnekulletåget är ett mycket punktligt. 2006 var den siffran 96 procent, säger hon stolt.

Så Carolina Perngård har all anledning att se framtiden an med stor tillförsikt.

–Absolut, vår vision är att växa norrut mot Örebro, säger hon.

Vill ni läsa mer om Kinnekulle med omnejd gå in på www.kinnekulle.se

Håkan Söderberg



Ett av de moderna Itinotåg som trafikerar Kinnekullebanan.

Fakta Kinnekullebanan

Kinnekullebanan kör tolv tåg varje dag, varav fyra är direkttåg Mariestad–Göteborg.

I övrigt kör Kinnekulletågen från Hallsberg i norr vidare mot bland annat Laxå, Hova, Mariestad, Hällekis, Lidköping, Vara, Herrljunga och slutligen Göteborg i söder.

Kinnekulletåget körs med Itinotåg och Y1-tåg. Itinotågen är moderna tåg som varit i drift i några år.

Cirka 30 personer arbetar med Kinnekulletåget, varav sexton som förare. Platskontoret och den huvudsakliga stationeringsorten för verksamheten ligger i Lidköping.

Din säkerhet när du reser med oss

Förbjudet att beträda spår

Du får inte beträda spåren utom på de ställen som har iordningställt för passage och där det klart framgår att du har tillträde. När bommar fälls, är fällda eller reses, varningsklocka ringer, stoppsignal visas eller tåg närmar sig får du inte beträda spårövergång.

Av- och påstigning

När ett tåg är i rörelse får du inte stiga på eller av tåget och inte heller vidröra dörrmanövreringen. Du får normalt bara stiga av eller på när tåget står vid plattform.

Bagage

Lämna inte ditt bagage i korridorer eller andra utrymmen där medresenärer eller tågpersonalen

Detta berör din säkerhet så ägna därför någon minut åt detta

behöver gå obehindrat. Tänk på att korridorer och dörrar också är utrymningsvägar om fara skulle uppstå.

Brand

Risken för brand ombord på tågen är mycket liten. Allt inredningsmaterial har valts med tanke på högsta brandsäkerhet. Rökförbudet i sov- och liggvagnar är viktigt bland annat för att minimera brandrisken.

Det finns brandlarm i sov- och liggvagnar. Kontrollera vilken väg som är närmast till nästa vagn från din kupé eller plats. Vid brandlarm ska du genast gå över till nästa vagn, men lämna kvar ditt bagage. Upptäcker du en brand eller känner brandlukt ska tågpersonalen snarast kontaktas. Därefter följer du deras anvisningar. Vid brand, undvik att använda nödbromsen. Det är viktigt att tåget stannas på en plats där räddningstjänsten kan komma fram till tåget snabbt.

Evakuering

Om tåget av någon anledning inte kan fortsätta, kan tågchefen besluta att tåget ska evakueras. Följ tågpersonalens anvisningar och gå aldrig ut i spårområde eller nära en nedfallen kontaktledning om inte tågpersonalen har givit besked om att det är tillåtet.

Reseinformation

Kontakta Veolia Transport

Med reservation för ändringar.

Kundtjänst, 0771-26 00 00

Vår kundtjänst håller öppet alla dagar.

Helgdagar och andra storhelger gäller begränsade öppettider, ring för närmare information.

Resebyråer

Biljetter kan beställas, betalas och hämtas ut på de flesta resebyråer.

e-post

Synpunkter kan mailas till oss på kundtjanst@veolia-transport.se

Brev

Vi tar naturligtvis även emot ärenden och synpunkter per brev. Gäller det en bokad resa skall alltid originalbiljetter bifogas.

Adress: Veolia Transport Sverige AB, Stationsgatan 4, 840 12 FRÄNSTA

Hittegods

Kontakta vårt ombud för hittegods på telefon 0921-19641 helgfria vardagar 10–12.

Trafikinformation

Aktuell trafikinformation meddelas via vår Kundtjänst, 0771-26 00 00, samt på www.veolia-transport.se. Då Kundtjänst är stängt informeras via telefonsvarare. Informationen uppdateras regelbundet av vår tågtrafikledning.

Biljetter

Platsreservation

Platsreservation ingår i våra biljettpreiser. Reserverad plats skall tas i anspråk senast 30 min efter tågets avgång.

Kontokort

Vi accepterar betalning med VISA och Mastercard/Eurocard. Betalning av biljetter med kontokort kan ske på vår Internetbokning, via vår Kundtjänst och hos våra återförsäljare. Vi accepterar även kontokort ombord på tågen (gäller ej Kinnekullebanan). Biljett som betalats med kontokort kan inte återbetalas kontant.

Återköp av biljetter

Biljettlös resa: Biljettlös resa i sittkomfort återköps senast 90 minuter innan tåget avgår från utgångsstationen. Biljettlös resa i ligg- eller sovkomfort återköps senast dagen före avresa. Eventuella bokningsavgifter återbetalas ej.

Normalbiljetter: Sittplatsbiljetter återköps fram till avgångstiden, därefter medges ingen återbetalning. Ligg- och sovbiljetter återköps senast dagen innan avgång, därefter medges ingen återbetalning. Eventuella bokningsavgifter återbetalas ej.

Resplusbiljetter återbetalas endast om hela Resplusbiljetten är outnyttjad (Norrländståget

inkl. anslutningstrafik) och avbokats enligt villkoren som råder för biljettypen på tågsträckan. Biljetten utgör en värdehandling. För att återköp skall medges måste först resan vara avbokad enligt ovanstående regler. Därefter skall biljett skickas till inköpsstället senast 6 månader efter bokad resdag. För obetalda fakturor måste biljetter återsändas innan fakturan förfaller, annars skickas en påminnelse ut. För mer information kontakta närmaste återförsäljare eller vår Kundtjänst.

Studerande

Studerande som innehar godkänt studerandekort tillsammans med giltig legitimation har upp till 100 kr rabatt i komfortklasserna sitt-, ligg- och sovplats. Rabatten gäller under förutsättningarna nedan: Endast giltiga kort utfärdade av CSN, Mecenat, Mecenat och Studentkortet gäller. Inga andra intyg eller utländska studerandekort godkänns. **CSN-kortet:** Alla CSN-kort ger studeranderabatt. **Mecenat och Mecenat:** Endast kort med SJ:s logotyp (grå färg) tryckt på kortet ger studeranderabatt. **Studentkortet:** Endast kort med giltigt datum och vitt/grått klistermärke med texten "SJ/SAS-rabatt" ger studeranderabatt. Ljusrött klistermärke berättigar ingen rabatt.

Veolia transport har utmanat
SJ:s monopol och varje onsdag
och lördag går tåget till Åre.

FOTO: JOHAN BERGLING



Tidtabeller – se nästa sida!

Internationellt resande

Eurail, Eurodomino, InterRail, Scanrail samt Sweden Rail Pass gäller på Norrlandståget. Platsreservation krävs ej i sittkomfort (dag- eller nattåg), dock rekommenderas detta för garanterad plats. I ligg- och sovkomfort måste platsreservation göras.

Ombord

Rökning

Det råder rökförbud på Norrlandståget och i samtliga stationsbyggnader. Rökare hänvisas till perrongen på de stationer där tåget gör längre uppehåll.

Sällskapsdjur

Två sällskapsdjur får medtagas avgiftsfritt per person som innehar biljett. För ytterligare sällskapsdjur betalas ett fast pris om 100 kr/djur. Önskas reserverad plats för sällskapsdjur erlägges ungdomspris.

- djur skall färdas på golvet
- mindre djur i bur får placeras på sittplats
- djur får inte medtagas i sov- och liggkupé
- djur får endast placeras i avdelningen "Djur tillåtet", dock ej utan tillsyn

Uppge alltid vid beställning av biljett att sällskapsdjur medtagas.

Övriga villkor

Anslutningar

Bytestider för anslutningar till och från Norrlandståget varierar beroende på bytespunkt och tåg. För att anslutning skall föreligga måste anslutningen finnas på en Resplusbiljett.

Veolia Transport ansvarar ej för anslutningar bokade och köpta på separat biljett.

Minsta bytestid mellan Norrlandståget/buss och Länstrafiktåg/buss varierar mellan olika stationer.

Resevillkor

En biljett från Veolia Transport är en bekräftelse på ett avtal mellan resenären och Veolia Transport Sverige AB där dessa villkor samt även de så kallade normalvillkoren i järnvägstrafik ingår. Det är alltid resenärens skyldighet att kontrollera att biljetten är korrekt utställd. Vid alla avtal är det bra att känna till vilka inbördes rättigheter och skyldigheter som gäller. Biljett skall bevaras under hela resan. Biljett skall självant uppvisas för biljettgranskaren. Den som reser utan giltigt färdhandling och som inte anmäler detta till biljettgranskaren skall betala enkel biljettavgift för resan samt 800 kr i kontrollavgift.

Resplus

Veolia Transport Sverige AB ingår i Resplus som är ett samarbete mellan samtliga tågoperatörer, länstrafikföretagen i alla län samt inrikes

båttrafik. För resa med Resplusbiljett gäller biljettregler och resevillkor för Resplus under hela resan.

Bagage och resgods

Det bagage som resenären själv kan bära utan besvär får medtas på Norrlandståget. Vi förbehåller oss dock rätten att neka visst bagage som kan anses farligt eller skrymmande. Skidor måste emballeras för att räknas som handbagage. Den resande ansvarar själv för sitt handbagage. Till resgods räknas mer skrymmande bagage, t ex cyklar och permobiler.

För information om servicemöjligheter och priser, kontakta Godskompaniet 0921-196 41, vard. 9–12. Bilar kan ej fraktas med Norrlandståget.

In English

Inter Rail, Euro Domino, Sweden Rail Pass, Eurail, Rail Plus and Scanrail are valid for travel on Veolia Transport trains with a supplemental reservation fee. No other international cards, i.e. International Reduced Rate Card for Railway Staff are accepted.

Upgrade to overnight accommodations, i.e. couchette and sleeper, is possible. Reservations for overnight services are mandatory. Children under the age of 4 travel for free and must be able to show proof of age, i.e. passport.

Tidtabellen gäller 29 januari - 4 mars 2007

20 Storlien-Stockholm-Göteborg

29 jan-4 mar 2007		CX	CX
		[2]	[2]
Tågnummer		7085	7081
Period		29/1-4/3	29/1-4/3
Måndag-Fredag			To
Lördag			
Sön- o Helgdag		SoH	
km	Går även / Går ej		
0 fr	Storlien	14.54	20.00
48 fr	Duved	15.29	20.35
57 fr	Åre	15.43	20.48
162 fr	Östersund	17.10	22.17
531 t	Gävle C	21.11	3.12
531 fr	Gävle C	21.14	3.12
644 t	Uppsala C	22.16	4.08
710 t	Stockholm C	23.00	5.02
609 fr	Stockholm C	23.20	5.07
746 t	Södertälje Syd	23.40	5.26
825 t	Eskilstuna C	0.15	6.06
925 t	Örebro C	1.07 a	7.00
950 t	Hallsberg	1.27 a	7.17
1064 t	Skövde C	3.44 a	8.24 a
t	Jönköping C 65	5.51	9.59
1128 t	Herrljunga	4.32 a	8.57 a
1208 t	Göteborg C	5.32	9.47
t	Halmstad C 100	7.52	12.00

20 Göteborg-Stockholm-Storlien

29 jan-4 mar 2007		CX
		[2]
Tågnummer		7080
Period		29/1-4/3
Måndag-Fredag		O
Lördag		L
Sön- o Helgdag		
km	Går även / Går ej	
fr	Halmstad C 100	16.20 10
0 fr	Göteborg C	18.07
80 fr	Herrljunga	18.54 p
fr	Jönköping C 65	18.01
144 fr	Skövde C	19.30 p
258 fr	Hallsberg	20.30
283 fr	Örebro C	20.51
383 fr	Eskilstuna C	21.47
462 fr	Södertälje Syd	22.32
498 t	Stockholm C	22.55
498 fr	Stockholm C	23.15
564 fr	Uppsala C	23.54
677 t	Gävle C	0.52
677 fr	Gävle C	1.16
1046 t	Östersund	6.55
1151 t	Åre	8.18
1160 t	Duved	8.29
1208 t	Storlien	9.12

Tidtabellen gäller 7 januari - 16 juni 2007

30 Narvik-Kiruna-Boden-Luleå

7 jan-16 jun 2007		CX	CX	CX	CX	CX	CX
		[2]	[2]	[2]	[2]	[2]	[2]
Tågnummer		7001	7009	95	93	6	99
Period						9/2-2/6	3/6-16/6
Måndag-Fredag		M-F		M-F	M-F	M-F	M-F
Lördag		L		L	L	L	L
Sön- o Helgdag			SoH	SoH	SoH	SoH	SoH
km	Går även / Går ej						
0 fr	Narvik			10.50	15.25	19.30	19.30
10 fr	Straumsnes			11.04		19.43	
10 fr	Langstrand	1				19.43	
18 fr	Rombak			11.13		19.52	
27 fr	Katterat			11.25	16.00	20.03	
33 fr	Søsterbekk			11.32		20.11	
38 fr	Bjørnfjell			11.42		20.17	8
40 fr	Riksgränsen			11.46	16.16	20.23	9
43 fr	Katterjakk			11.52		20.26	8
47 fr	Vassijaure			11.58	16.26	20.31	20.31
50 fr	Låktatjåkka			12.04		20.36	
67 fr	Björkliden			12.25	16.44	20.57	20.57
74 fr	Abisko turiststn			12.35	16.55	21.06	8
76 fr	Abisko Östra			12.41	17.01	21.11	21.11
118 fr	Torneträsk					21.44	21.44 8
138 fr	Rensjön					21.58	21.58 8
148 fr	Rautas					22.09	22.09 8
158 fr	Krokvik					22.17	22.17 8
169 t	Kiruna C			14.00	18.20		
fr	Nikkaluokta			12.20	5	17.05	7
169 fr	Kiruna C	6.00	10.00	14.16	18.40		
197 fr	Sjisjka	6.21	10.31				
208 fr	Kaitum	6.28	10.38				
211 fr	Fjällåsen	6.31	10.41				
fr	Kebnats					17.20	5
269 fr	Gällivare	7.07	11.19	15.25	19.47		
317 fr	Nattavaara	7.39	11.53	15.57			
fr	Jokkmokk			14.25	3	19.15	
350 fr	Murjek	8.03	12.17	16.26	20.42		
437 t	Boden C	8.59	2	13.22	4	17.38	21.45
t	Umeå 40	12.26	3	16.56		21.21	
t	Stockholm 40			7.46	12.00		
437 fr	Boden C	9.01	13.28	17.56	21.50		
459 t	Sunderby sjukhus	9.14 a	13.41 a	18.09 a	22.04 a		
473 t	Luleå C	9.25	13.52	18.21	22.16		

- Närmaste busshpl till Straumsnes station.
- Anslutning till tåg 7011 (avg 9.00 mot Umeå).
- M-F.
- Anslutning till tåg 7015 (avg 13.34 mot Umeå).
- 3/3-29/4.
- Tågnr 7003 Boden-Luleå.

- Dagl 3/3-29/4.
- M-F 7/1-2/3, 30/4-16/6.
- E10.
- Hotellet.
- 14.58 L.
- Tågnr 7004 Luleå-Boden.
- Dagl 3/3-29/4.
- M-F 7/1-2/3, 30/4-17/6.

30 Luleå-Boden-Kiruna-Narvik

7 jan-16 jun 2007		CX	CX	CX	CX	CX
		[2]	[2]	[2]	[2]	[2]
Tågnummer		90		94	11	96
Period		10/2-3/6	4/6-16/6			
Måndag-Fredag		M-F	M-F	M-F	M-F	M-F
Lördag		L	L	L	L	L
Sön- o Helgdag		SoH	SoH	SoH	SoH	SoH
km	Går även / Går ej					
0 fr	Luleå C			6.15	11.40	16.43
14 fr	Sunderby sjukhus			6.28 p	11.52 p	16.54 p
36 t	Boden C			6.41	12.05	17.06
fr	Stockholm 40			17.00	22.11	
fr	Umeå 40				8.41	13.43 3
36 fr	Boden C			7.08	12.18	17.10
123 fr	Murjek			8.26	13.18	18.09
t	Jokkmokk			10.30	14.50	3
156 fr	Nattavaara			8.53	13.43	18.35
204 fr	Gällivare			9.28	14.18	19.09
t	Kebnats			12.20	5	
262 fr	Fjällåsen					19.50
265 fr	Kaitum					19.54
276 fr	Sjisjka					20.01
304 t	Kiruna C			10.29	15.27	20.22
t	Nikkaluokta			12.15	5	17.00 12
304 fr	Kiruna C	7.35	7.35	10.44	15.52	
315 fr	Krokvik	7.44	7.44	8		
325 fr	Rautas	7.53	7.53	8		
335 fr	Rensjön	8.02	8.02	8		
355 fr	Torneträsk	8.17	8.17	8		
397 fr	Abisko Östra	8.46	8.46	11.52	17.19	
399 fr	Abisko turiststn	8.54	8.54	8	11.57	17.24
406 fr	Björkliden	9.03	9.03	12.06	17.34	
423 fr	Låktatjåkka	9.19			17.50	
426 fr	Vassijaure	9.23	9.23	12.25	17.54	
430 fr	Katterjakk	9.29	9.29	8		18.01
433 fr	Riksgränsen	9.32	9.32	9	12.33	18.04
435 fr	Bjørnfjell	9.37	9.37	8		18.18
440 fr	Søsterbekk	9.44				18.25
446 fr	Katterat	9.51		12.53		18.32
455 fr	Rombak	10.02				18.43
463 fr	Langstrand	1		10.11		
463 fr	Straumsnes	10.11				18.52
473 t	Narvik	10.24	10.24	13.25	19.04	

- a Uppehåll endast för avstigande
p Uppehåll endast för påstigande

Tidtabellen gäller 7 januari - 16 juni 2007

40 Luleå-Umeå-Stockholm-Göteborg

7 jan-16 jun 2007		CX	CX	CX	CX
		[2]	[2]	[2]	[2]
Tågnummer		7011	7015	91	93
Period					8
Måndag-Fredag		M-F		M-F	M-F
Lördag				L	L
Sön- o Helgdag			SoH	SoH	SoH
km	km				
	fr	Haparanda bstn	5.20		
0	0	fr Luleå C	8.30	12.55	16.57
15	15	fr Sunderby sjukhus	8.44p	13.06p	17.11p
36	36	t Boden C	8.56	13.29	17.25
	fr	Narvik 30		10.50	15.25
	fr	Riksgränsen 30		11.46	16.16
	fr	Björkliden 30		12.25	16.44
	fr	Abisko turiststn 30		12.35	16.55
	fr	Kiruna 30	6.00	10.00	14.16
	fr	Gällivare 30	7.07	11.19	15.25
36	36	fr Boden C	9.00	13.34	17.50
	fr	Piteå	8.20	16.20	19.30
82	82	fr Älvsbyn	9.26	13.59	18.19
	fr	Arvidsjaur		17.00	22.15
178	178	fr Jörn	10.22	14.59	19.24
209	209	t Bastuträsk	10.45	15.16	19.42
	t	Skellefteå bstn		20.45	
	fr	Skellefteå bstn		18.40	
209	209	fr Bastuträsk	10.47	15.18	19.45
273	273	fr Hällnäs	11.30	16.03	
286	286	fr Vindeln	11.39	16.12	20.37
320	320	t Vännäs	11.59	16.30	22.03
	t	Umeå C	12.26	16.56	21.21
	fr	Umeå C		21.39	
	fr	Storuman		18.05	
	fr	Lycksele		19.55	
320	320	fr Vännäs		22.08	1.16
	fr	Örnsköldsvik bstn		22.40	
439	439	fr Mellansel		23.30	
530	530	fr Långsele		0.45	3.48
661	661	t Bräcke			5.24
	t	Östersund C 42			7.03
691	691	t Ånge		2.44	5.59
691	691	fr Ånge		2.44	6.20
	785 t	Sundsvall C			7.34
	785 fr	Sundsvall C			7.40
	873 fr	Hudiksvall			8.35
	927 fr	Söderhamn			9.30
797		fr Ljusdal		3.53	
860		fr Bollnäs		4.50	
921		fr Ockelbo		5.27	
959	1005 t	Gävle C		5.55	10.20
	t	Borlänge C 53		7.42	13.44
959	1005 fr	Gävle C		6.00	10.23
1072	1118 t	Uppsala C		7.01	11.20a
1072	1118 fr	Uppsala C		7.02	
1101	1147 t	Märsta		7.23a	
1138	1184 t	Stockholm C		7.46a	12.00
	t	Västerås C 57		9.06	14.06
	t	Malmö C 80		12.47	16.46
1174		fr Södertälje Syd		8.16	
1253		fr Eskilstuna C		8.59	
1353		t Örebro C		9.49	
1353		fr Örebro C		9.49	
1378		t Hallsberg		10.09	
1378		fr Hallsberg		10.09	
1492		fr Skövde C		11.19	
1522		t Falköping C		11.37	
	t	Jönköping 65	1	12.59	7
1522		fr Falköping C		11.37	
1556		t Herrljunga		11.58	
1591		t Alingsås		12.20a	
1636		t Göteborg C		12.52	
	t	Halmstad C 100		14.37	

- 1 Anslutningar kan avvika eller vara inställda vid storhelger.
- 2 M-F länsbuss.
17.00 SoH länsbuss.
18.15 L med tågtaxi som förbeställas på tfn 0771-100110 senast kl 17.00 vardagen före resdagen.
18.15 SoH.
- 3 Förbeställas på tfn 0660-240400 senast kl 17.00 dagen före resdagen.
- 5 M-L.
- 6 10.06 SoH.
- 7 13.59 L,SoH.
- 8 Tågnr 7006 Luleå-Boden.
- 9 M-F,SoH.
- 10 Tågtaxi som förbeställas på tfn 0771-100110 senast kl 17.00 vardagen före resdagen.
- 11 Dagl 7/1-29/4.
M-L 30/4-17/6.

40 Göteborg-Stockholm-Umeå-Luleå

7 jan-16 jun 2007		CX	CX	CX	CX
		[2]	[2]	[2]	[2]
Tågnummer		7012	7016	94	92
Period				14	
Måndag-Fredag		M-F		M-F	M-F
Lördag				L	L
Sön- o Helgdag			SoH	SoH	SoH
km	km				
	fr	Halmstad C 100			14.58
0	0	fr Göteborg C			17.00
45	45	fr Alingsås			17.30p
80	80	fr Herrljunga			17.51
	fr	Jönköping 65	1		17.00
114	114	fr Falköping C			18.13
144	144	fr Skövde C			18.31
258	258	fr Hallsberg			19.25
283	283	t Örebro C			19.44
283	283	fr Örebro C			19.44
383	383	fr Eskilstuna C			20.38
462	462	fr Södertälje Syd			21.25
	fr	Malmö C 80		12.14	15
	fr	Västerås C 57		14.54	16
498	0 fr	Stockholm C		17.00	22.11p
535	37 fr	Märsta			22.36p
564	69 t	Uppsala C			22.55
564	69 fr	Uppsala C		17.41p	23.00
677	182 t	Gävle C		18.41	23.58
	fr	Borlänge C 53		16.16	20.13
677	182 fr	Gävle C		18.51	23.58
716		fr Ockelbo			0.29
776		fr Bollnäs			1.07
839		fr Ljusdal			1.53
260	fr	Söderhamn		19.55	
314	fr	Hudiksvall		20.34	
402	t	Sundsvall C		21.29	
402	fr	Sundsvall C		21.33	
945	496 t	Ånge		22.50	3.02
945	496 fr	Ånge		22.57	3.02
	fr	Östersund C 42		21.00	17
975	526 fr	Bräcke		23.17	
1106	657 fr	Långsele		0.47	5.14
1197	748 fr	Mellansel			6.33
	t	Örnsköldsvik bstn			7.15
1316	867 t	Vännäs		3.24	7.55
	t	Lycksele			9.30
	t	Storuman			13.45
	t	Umeå C			8.23
	fr	Umeå C	13.43	17.35	8.41
1316	867 fr	Vännäs	14.10	18.01	3.24
1351	902 fr	Vindeln	14.32	18.23	
1364	915 fr	Hällnäs	14.41	18.33	
1427	978 t	Bastuträsk	15.20	19.12	4.38
	t	Skellefteå bstn		20.45	11.15
	fr	Skellefteå bstn			9.05
1427	978 fr	Bastuträsk	15.22	19.14	4.41
1459	1010 fr	Jörn	15.44	19.37	5.02
	t	Arvidsjaur bstn		6.20	18
1555	1106 t	Älvsbyn	16.36	20.36	6.11
	t	Arvidsjaur bstn	18.40	22.15	
	t	Piteå bstn	18.40		7.50
1555	1106 fr	Älvsbyn	16.38	20.38	6.14
1601	1152 t	Boden C	17.01	21.02	6.41
	t	Gällivare 30	19.06		9.25
	t	Kiruna 30	20.22		10.29
	t	Abisko turiststn 30			11.57
	t	Björkliden 30			12.06
	t	Riksgränsen 30			12.33
	t	Narvik 30			13.25
1601	1152 fr	Boden C	17.08	21.07	6.56
1621	1172 t	Sunderby sjukhus	17.26a	21.28a	7.09a
1636	1187 t	Luleå C	17.37	21.39	7.21
	t	Haparanda bstn		10.40	17.40

- 12 15.43 L.
- 13 Anslutning till tåg 7002 (avg 17.10 mot Kiruna).
- 14 Tågnr 7005 Boden-Luleå.
- 15 11.14 L.
- 16 13.54 L.
- 17 Dagl 7/1-29/4.
M-F,SoH 30/4-17/6.
L,SoH. Tågtaxi.
- 18 M-F.
- 19 15.59 L.
- 21 11.10 L.
- 22 11.00 SoH.
- 22 11.55 L.
- 23 Anslutning till tåg 96 (avg 12.18 mot Narvik).

Banarbeten

Nätterna 5-6/5, 6-7/5, 19-20/5 och 20-21/5 omleds vissa tåg på delsträckor p g a banarbeten.
OBS: ändrade uppehåll, förlängda restider och ändrade anslutningar förekommer dessa nätter.

För info se www.connex.se eller www.resplu.se

a Uppehåll endast för avstigande
p Uppehåll endast för påstigande

Norrbottensmusiken presenterar:

Dark Lady – Cher

Sångerskan Chers musikalska liv gestaltas av Anna-Sara Palo och sånglever från Musikhögskolan i Piteå
Överkalix Folkets Hus 19 feb 19.00

Norrköpings symfoniorkester

DIRIGENT Michel Swierczewski

VIOLINIST Alina Ibragimova

Luleå Kulturens Hus tis 13 mars kl 19.00

NORRBOTTEN BIG BAND

LEDARE Tim Hagans SOLIST Randy Brecker

Luleå Kulturens Hus 24 mars 19.00

[ingår i Swedish Jazz Celebration]

Torneå Musiikitalo 25 mars 17.00 [svensk tid]

Ålvsbyn Forum 26 mars 19.00

Stockholm Fasching 27 mars 21.00

Gävle Konserthuset 28 mars 19.30

Linköping Konserthuset 30-31 mars

NORRBOTTENS KAMMARORKESTER

SOLIST OCH DIRIGENT Tobias Ringborg

Arvidsjaur Kyrkan 24 april 19.00

Jokkmokk Folkets Hus 25 april 19.00

Luleå Kulturens Hus 26 april 19.00

Pajala Kyrkan 27 april 19.00

Haparanda Kyrkan 28 april 17.00

Piteå Musikhögskolan 29 april 16.00

NORRLANDSOPERANS SYMFONIORKESTER & NORRBOTTEN BIG BAND

SOLISTER Jeanette Lindström och Daniel Lindström

LEDARE Tim Hagans

Best of Bacharach

Luleå Kulturens Hus 2 juni 19.00

Skellefteå – Umeå – Sundsvall

NORRBOTTEN BIG BAND & BLACKNUSS

LEDARE Tim Hagans

Turné juni-juli Boden 29 juni, Haparanda 30 juni

Fler konserter tillkommer

FAMILJEKONSERTER

JazzMys – jazz för en ny generation

LULEÅ Kulturens hus 24 mars 13.00

GÄLLIVARE Kulturskolan 25 mars 14.00

Flyg lilla fjärl – njutbar musikleik

SIKNÄS Bygdgården Lör 5 maj 14.00

Romeo & Julia Kören

– en ensemble för alla sinnen

HAPARANDA Folkets Hus Sön 6 maj 15.00

GÄLLIVARE Folkets Hus Tis 8 maj 18.00

Luleå Kulturens hus Sön 13 maj 13.00

SWEDISH JAZZ CELEBRATION

20-24 mars
Kulturens Hus
Luleå

med bland andra Nils Landgren, Norrbotten Big Band med Tim Hagans & Randy Brecker, Viktoria Tolstoy, Bobo Stenson Trio, Lina Nyberg & Magnus Lindgren Big Bom Brasil, Robert Nordmark Quartet, Anna Christoffersson & Steve Dobrogosz, Nils Berg-Jazz i Sverige 2007 och många fler.

Invigningskonsert 22 mars

Endagspass 23 alt 24 mars

Tvådagarspass 23-24 mars

BILJ: Kulturens Hus Luleå 0920-45 59 00 eller ticnet.se, 070-170 70 70

HOTELLPAKET:

Quality Hotel Luleå, 0920-20 10 00,

Comfort Hotel Luleå, 0920-22 02 20

Elite Stadshotellet Luleå, 0920-27 40 00

Uppge "Swedish Jazz" vid bokning

www.swedishjazz-celebration.com



Norrbottens
Musiken

0920-236666 | norrbottensmusiken.se

RES PLUS

Boka din Resplusbiljett hos Connex så får du hela resan med tåg och anslutningar på en biljett



"Var tacksam för dina motgångar!"

Leg läkare Bengt Sterns bok **ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN** förändrade Eva Grenness liv.

Eva Grenness har en frisörsalong med fem anställda. Hon är medlem i Svenska och Franska Frisörmödrarådet och hon är en av de mest efterfrågade instruktörerna i Sverige för vidareutbildning av frisörer. Hon arbetar också med något som hon kallar "Creative Wellness" – kreativt välmående. Dessutom äger hon en trävaruhandel med fem anställda!

– Jag vill hjälpa människor att bli medvetna om sina inneboende resurser. Vi har alla enorma tillgångar inom oss som vi inte vågar eller kan använda, säger Eva Grenness.

Eva har tre barn mellan sju och fem år – de yngsta är tvillingar. Livet har dock inte varit enkelt för Eva och hennes familj. Under graviditeten med tvillingarna bröt hennes dåvarande makes psykiska sjukdom ut.

– Han kämpade länge. Vi fick mycket stöd och hjälp men han orkade inte fortsätta. Till slut tog han sitt eget liv.

Eva vill starkt rekommendera leg läkare Bengt Sterns bok **ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN**. Boken och utbildningen på Bengts kursgård Mullingstorp hjälpte henne genom sitt livs svåraste period.

– Bara titeln på boken gjorde att jag blev intresserad. Det är en oerhört rak bok, en bok som är fylld av kunskaper och belägg. Här betonas helheten mellan kropp och själ som många läkare inte har något begrepp om.



inkl porto
212 sid, hft

– Om jag inte hade läst Bengt Sterns bok och gått på Mullingstorp vågar jag inte tänka på vad som kunde ha hänt med mig och barnen. Jag fick så oerhört mycket insikter om mig själv och livet. Döden är ju så tabubelagd. Men när rädslan för döden släpper då blir livet enkelt, säger hon. Idag ser jag mina erfarenheter som en gåva, en guldgruva att ösa ur. Jag har lärt mig hur jag ska använda mitt liv. Man ska ta vara på de motgångar man får i livet för det är genom dem man lär sig något.

– Det är viktigt att bryta sig ur destruktiva familjemönster. Jag har generationer av bittra kvinnor bakom mig. Det hade jag också blivit om jag inte arbetat med mig själv. När man får loss sina blockeringar flödar kreativiteten från alla håll och kanter. Kroppen läker mycket själv bara man vågar uttrycka allt den bär på.

– I dag tar jag det lugnt och är tacksam för de små sakerna i livet. Jag har träffat en ny man



Eva Grenness, småbarnsförälder och framgångsrik företagare.

och vi har underbart roligt tillsammans. Jag jobbar hälften så mycket som förr och ändå tjänar jag dubbelt så mycket pengar. Det har varit en lång och tung resa att komma hit men det var det värt. Jag står vid rodret själv idag.

"En annan har ju spelat en del hockey i sitt liv. Men jag måste säga att veckan på Mullingstorp var en av de tuffaste och bästa i mitt liv. Jag fick verkligen möta mig själv under oerhört professionell handledning."

Börje Salming,
hockeylegend

BOKEN GER DIG ...

... inblick i människans och din egen inre värld och hur djupgående negativa mönster i psyket kan läkas.

Den ger en helhetssyn på människan och hennes resurser.

Den fungerar som en väckarklocka och kunskapskälla för dig som vill ta steget till fullt förverkligande bortom dina inre hinder.

Den ger dig en vidgad självkänedom.

Beställ ditt eget exemplar med kupongen här nedan eller ring 0125-132 20.

"På Mullingstorp fick jag utlopp för min sorg och rädsla. Det räddade mitt liv. Jag hade nått botten. Idag har jag ett verkligt liv utan mediciner."

Sonia Bajo

"Bengt Stern var som läkare en pionjär och föregångare. Hans bok ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN är en milstolpe. Det är en fantastisk kunskap som Bengt Stern förmedlar i denna bok."

Kay Pollak,
författare och filmregissör

Ja, tack! Sänd mig snarast ex av Bengt Sterns bok **ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN** (hft. 212 sid.) á 195,- inkl porto. Inbetalningskort medföljer. Jag har 30 dagars returrätt om jag inte blir nöjd.

Kursfolder medföljer alltid bokleveransen kostnadsfritt. **TEXTA TACK!**

Namn

Adress

Postnr/Ort

Telefon

Sänd kupongen till:

Mullingstorp Utbildning och Hälsa, S-610 27 Vikbolandet
Tel 0125-132 20 • Fax 0125-134 03 • www.mullingstorp.com

POSTTIDNING B

Veolia Transport Sverige AB
Stationsgatan 4, 840 12 Fränsta



Add
motion

www.tenson.com

TENSON