



¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 3, oktober 2016

*Dette kan du
lese mer om*



Åpen parselldag



BonaVino



Hjemreisen



Fotogrubbens knallskudd

Museo Delso i Alfaz del Pi

Signe holder åpent hver lørdag

Les om

Costagolfen

DNKCBs egen golfklubb

Fire byer og ett bryllup

en reiseskildring fra Nord-Spania

FYSI AKOS



Tren gratis
hos oss



Miriam Kristiansen

Følg oss på
Facebook

FYSIOTERAPI

Fysioterapeuter med lang erfaring og høy faglig kompetanse

Ferdigutfylte HELFO skjema
Rehabilitering innen nevrologi og ortopedi
Spesialkompetanse på muskel- og
skjelettlidelser
Yoga

VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

Aromaterapi - klassisk massasje -
Føtterapi - Pedikyr - Manikyr - Gelenegler - negledesign
Voksing - Ansiktsbehandlinger - Algeinnpakning - Peeling
Refleksologi - Napping og farging av bryn -
Farging av vipper

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN

OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glede Omsorg Trivsel



Bente Lise S. Rasmussen

Hjemmesykepleie og hjemmehjelp
Utleie av hjelpemidler til hjemmet
Daglig oppfølging og tilsyn av
autoriserte sykepleiere og hjelpepleiere
Hjemkjøring av mat, handlehjelp, følge til
lege, sykehus, tannlege
Tolketjenester etc.

Nært samarbeid med norsktalende lege
MEDLEMSTJENESTER

FYSI AKOS

OMSORGSTJENESTER

Bente Lise S. Rasmussen
Tlf: 966 86 56 86/600 01 54 70
bentelises@hotmail.com

FYSIAKOSREISER AS

Bestill dine reiser gjennom oss



Anne Elisabeth Nasset

Du reiser trygt,
vi er medlem av



Vi skreddersyr helse- og fritidsreiser for deg,
samt for lag og organisasjoner

Bestill dine reiser gjennom oss, vi vektlegger trygghet, trivsel og
gode opplevelser!

Kontakt Anne Elisabeth Nasset

Tlf: 0034 628 870 070 - email: fysiakosreiser@gmail.com

TOTALLEVERANDØR AV BEHANDLINGS- OG OMSORGSTJENESTER

- VI HAR BÅDE SPANSKE OG NORSKE AUTORISASJONER

Hotel La Colina, Carrer Pau Casals 24, 03581 Albir

www.fysiakos.com - post@fysiakos.com - Tlf: +34 966 865 686

NYTT TILBUD

NORSKE TV-KANALER

SVENSKA TV-KANALER

DANSKE TV-KANALER

prøv
før

du
kjøper



PRØV OSS GRATIS I 7 DAGER

- ✓ Nye pakker fra 1 - 12 måneder
- ✓ Prisreduksjon på inntil 23 EUR pr. måned
- ✓ Ingen forpliktelser - du kan også leie.
- ✓ Nye funksjoner, bl.a. 7 dagers opptak automatisk i boksen. Ikke gå glipp av noe - se når det passer deg!
- ✓ Se TV i full HD med bare 1 Mb/s internett-linje (takket være vår nano-kompresjons teknologi).
- ✓ Flere norske, svenske og danske kanaler. I tillegg får du alle dine favoritt radio-kanaler.
- ✓ Vi tilbyr også høyhastighets bredbånd internett.



Du finner mere info på www.nordichd.tv
eller ring oss på +34 618 483 651

SYKKELBUTIKKEN i Alfaz del Pi

Alt i sykler • Sykkelutleie • Tilbehør • Deler • Sykkelreparasjon på din adresse

2 av personalet er fra Norge, resten prater engelsk.

Beste priser på Costa Blanca.

ALT I E-SYKLER • SALG - UMLEIE

VI BYGGER OM ALLE TYPER SYKLER TIL ELEKTRISK.
PRISER FRA € 729 INKLUSIV MONTERING



Som medlem av DNK får du 10% rabatt mot å vise frem medlemskort.



Ciclotel THE BIKE SHOP Avda. Pais Valencia, nº 32 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante) **www.ciclotel.com**
Tlf.: 96 588 82 68 (Verksted) | Tlf.: 96 588 79 92 (Butikk)

Vi tar hånd om deg på hele Costa Blanca: **BENIDORM • TEULADA • ELCHE**



SYKEHUS
IMED
LEVANTE

Vi bryr oss om din helse

Sykehuset IMED Levante er på nivå med de beste sykehus i Europa med et høyt kvalifisert team av medisinske fagfolk, moderne fasiliteter og det siste av teknologiske fremskritt. Vi samarbeider med alle utenlandske forsikrings selskap, og de fleste spanske forsikringer. Vi hjelper deg på ditt eget språk. Vi hjelper deg også å fylle ut nødvendige papirer. Alle tjenester blir utført fortløpende, vi har IKKE ventelister.

**Intensivavdeling • Røntgenavdeling • Akutthjelp 24 timer Ambulansetjeneste
Hemodynamisk avdeling • Klinisk kjemisk og mikrobiologisk laboratorium
Alle medisinsk-kirurgiske spesialiteter: Fire operasjonstuer/ Endoskopi-seksjon/ Fødestuer
Hjerterkirurgi • Fysioterapi • Hjemmebesøk ved behov • Poliklinikk
Avdeling for forebyggende medisin**

SYKEHUS IMED LEVANTE
C/ Ramón y Cajal, 7. BENIDORM
Tlf: **966 87 87 87**
AKUTTHJELP: 900 22 33 44
levante@imedhospitales.com
www.imedlevante.com

POLIKLINIKK IMED TEULADA
Carretera Moralra-Teulada, 2
Cami del Calvari, TEULADA
Tlf: **902 17 87 87**
teulada@imedhospitales.com
www.imedteulada.com

Den Norske Klubben
Costa Blanca

N.I.F.: G-03482593

¿Qué Pasa? nr. 3, 2016

Løpende nummer: 58. Årgang: 11

Ansvarlig Utgiver,
Informasjonsrådets leder,
og sjefsredaktør:
Bjørn Væthe
leder@dnkcb.com

Redaktør:
Bente Puig
quepasa@dnkcb.com
Tel: 645036543

Informasjonsrådet:
Bente Puig
Tove Riege
Per Moe
Bjørn Væthe

Annonser og stoff til bladet:
quepasa@dnkcb.com
Tlf: 965 888 186

Layout, Tilretteleggelse og
Grafisk bearbeidelse:
Bente Puig/Bjørn Væthe

Klubbens besøksadresse:
Avenida de la Constitución 30
03580 Alfaz del Pi.
Tlf.: 965 888 186

Postadresse:
Den Norske Klubben Costa Blanca
Apartado nr. 34,
ES 03580 Alfaz del Pi

Klubbens hjemmeside:
www.dnkcb.com
e.post: info@dnkcb.com
Facebook:
Den Norske Klubben Costa Blanca

Åpningstider:
September til mai:
Mandag – torsdag: 10.00 – 14.00
Fredag: 10.00 - 15.00
Tirsdag til torsdag: 17.00-21.00
Sommeråpent, bestemmes senere.

Bankkontonummer Bankia:
2038-5781-43-6000033490

Annonsepriser:

Helside 300€ Halvside 175€
Kvartside 100€ 1/8 side 62,50€

Innhold i dette nummer



16

- 6 Klubbinformasjon
- 8 Hvem Hva Hvor
- 10 BonaVino
- 14 Ned med betennelsen
- 16 Åpen parselldag



18

- 18 Fotogruppen
- 20 Kunstgruppen
- 21 Månedens utstillter
- 24 Ny leder i Cantamos
- 26 Historiegruppen
- 28 Costagolfen



20

- 30 Klubbnytt
- 32 Costatrimmen
- 34 Museo Delso
- 36 Fire byer og ett bryllup
- 42 Bilferie med besvær



30

- 44 Annerledes hjemreise
- 50 Morosidene



10

- 52 Klubbinformasjon

Skandinaviske produkter Telf.96 588 85 08
Vintertid: 09.00 - 20.30 Cami de la Mar 30
Sommertid: 09.00 - 21.00 Alfaz del Pi

SUPERMERCADO
COSTA BLANCA

ANNONSØRLISTE

Alfaz del Sol	s. 55	Fysiakos	s. 2	San Jorge	s. 13
Bernabeu	s. 25	IMED	s. 4	Scan Travel	s. 4
Boreal	s. 43	Klaus Wittrup	s. 41	Sol y Luna	s. 13
Bricol	s. 43	Marfil Smiles	s. 15	Solident	s. 4
Casa Vital	s. 27	Monicare	s. 27	Sykkelbutikken	s. 4
CB Nursing	s. 27	Nordic HD	s. 3	Toldos Aitana	s. 55
CB Physio	baksiden	Nuevo Alcázar	s. 13	Wipzona	s. 42
DNSCB	s. 23	Peter Hansen	s. 27		
Dr. Tertit	s. 13	Prosegur	s. 23		
Eurocars	s. 51	Rochas	s. 24		
Europasol	s. 29	Salus Albir	s. 43		



Klubblederen har ordet



Kjære medlemmer,

En ny høst er kommet, og med det en ny sesong i Klubben, dette blir vår tredje sesong i vårt nye Klubbhus! I løpet av de 2,5 årene som er gått siden åpningen, 8. mars 2014, synes jeg vi har greid å få til en god del forbedringer og fornyelser til glede for oss alle. Beklageligvis har vi hatt flere innbruddsforsøk via terrasse nord i løpet av sommeren, derfor vil vi nå se på hvordan denne terrassen kan sikres bedre for inntrengning – dog uten at det blir skjemmende utseendemessig.

Vi har i løpet av sommeren også fått ordnet med hypotekbanklån i Caixaltea med sikkerhet i Klubbhuset! Det betyr at vi nå har et hypoteklån der på 300 000,- euro med nedbetalingstid på 15 år. Dermed har vi oppnådd det vi fikk godkjennelse for på Generalforsamlingen i 2011, nemlig å bygge vårt eget Klubbhus med et låneopptak på kun 300 000,- euro!

Dette betyr også at vi allerede har begynt nedbetalingen på lånet, med den økonomiske merbelastningen det fører med seg. Derfor er det svært viktig at vi greier å videreføre den sunne økonomiske utviklingen Klubben har hatt de siste årene. De viktigste økonomiske bidragene til Klubben er Medlemskontingenten, Kafedriften og Månedslotteriet. Så kjære medlemmer, betal din medlemskontingent med glede, besøk kafeen litt oftere enn du pleier og ta gjerne lunsjen der (hvis 800 medlemmer bare 2 ganger pr. måned kjøpte et smørbrød med drikke til, ville Klubbens økonomi være mer enn sikret!), og kjøp lodd i Månedslotteriet når du er i Klubben! Husk: Det er din Klubb, og Klubben er avhengig av deg for å eksistere!

Hilsen Bjørn

Hvem sitter i styret?



Bjørn Væthe Leder, ansvarlig redaktør Que Pasa, IKT-ansvarlig ▶

bv@bondia.no
tlf: 664 869 471

Arne Flaten Nestleder, leder for byggkomiteen ▶

arne.flaten@elim.no
tlf: 693 739 516

Vibeke Lande Myrås Styresekretær med spesielt ansvar for arrangementer ▶

vibeke.myras@me.com
tlf: 602 212 766

Oddbjørn Fredriksen Økonomiansvarlig ▶

oddbjfre@gmail.com
tlf: 602 550 215

Harald Becker Styremedlem ▶

becker@online.no
tlf: 693 862 688

Melissa Thelwall Bjargo Styremedlem ▶

mthelwall@gmail.com
tlf.: 617 404 655

Grete Ebbel Hestnes Styremedlem med spesielt ansvar for kaféen ▶

grete.ebbell@gmail.com
tlf: +47 415 69 090

Tove Riege Varamedlem, medlem av informasjonsrådet ▶

tove.riege@gmail.com
tlf: 689 393 624

Vidar Bjørnås Varamedlem ▶

vidar.bjornas@gmail.com
tlf: 647 846 863



Styret informerer

Kjære medlemmer,

Styret har det siste halve året arbeidet intenst for å få i orden lånet på 300 000,- € fra Caixaltea. I løpet av våren har vi levert inn alle de papirene banken har bedt om, ett etter ett, på sedvanlig spansk vis. Plutselig i midten av juli fikk vi melding om at nå måtte vi undertegne lånepapirene, for søknadsfristen var i ferd med å gå ut, og da måtte vi nærmest ha begynt på nytt. Leder Bjørn, som kommuniserte mye med Merete Ihlen Marandi (som har vært til uvurderlig hjelp for Klubben gjennom mange år, og spesielt nå), og derved også med klubbens advokat Benito Saez (som har jobbet mye i kulissene med denne saken), snudde seg raskt rundt og fløy til Spania 21. juli klokken 4 om morgenen, og hjem igjen dagen etter med kveldsflyet. Bjørn og sekretær Vibeke Myrås møtte opp hos Notaren i Alfaz, og skrev under på låneavtalen (som var på 107 sider!) Så nå, folkens, har vi fått bekreftet at huset er vårt, og kan stille det som sikkerhet på lånet! Nedbetalingstid er 15 år, og det skal ikke være noe problem å nedbetale lånet på den tiden.

Men ikke alt har vært like rosenrødt, siste fredag i juli, da Klubben stengte for sommeren, brast noe i vannfilteret i kaféen og vann flommet ut over gulvet og ned i bodegaen, der blant annet pianoet fikk skader. Heldigvis ble dette oppdaget allerede dagen etter, lørdag, da sekretær Vibeke hadde noe jobb å gjøre i Klubben, og den totale katastrofe ble avverget! Forsikringsselskapet har vært der, og skadene er nå utbedret. Styret vurderer nå tiltak for å hindre at det skjer igjen, bl.a. vurderer vi å sette inn en reduksjonsventil for hovedinntaket for vann til hele huset.

Det har også vært innbruddsforsøk (igjen) fra terrasse nord, og styret arbeider for å finne gode løsninger for å hindre inntrengning på denne terrassen. Det arbeides også for å bedre akustikken i bodegaen, det er spesielt utfordrende å finne løsninger som ikke er for dyre, og som er estetisk akseptable. Spesielt VinoGastro-møtene lider under den harde akustikken og har bevilget en del midler til forbedringer, så vi satser på å få til en akseptabel løsning så snart som mulig.

Ellers ønsker Styret alle medlemmer velkommen til en fin og aktiv høst! Vi håper at flere kunne tenke seg å delta i Klubbens styre og stell, det er en flott måte å bli kjent med Klubben og medlemmene på - og det er faktisk veldig trivelig både å være med i styret og å drifte Klubben. Hjertelig velkommen!

Hilsen styret

Valgkomiteén 2015/2016 oppfordrer! Bli med i styre og stell!

Hundrevis av nordmenn og venner av Norge kommer ukentlig til Alfaz del Pi, ofte for å delta i de mange aktivitetene som klubben tilbyr eller for å treffe kjente og slå av en prat. Et aktivt, trivelig og livlig miljø beriker og aktiviserer medlemmene under kortere eller lengre opphold på Costa Blanca – takket være de som engasjerer seg i klubbens styre og stell.

Vi tar fortløpende imot forslag på kandidater til styreverv – og siste frist for innlevering er 31. desember 2016. Forslag som leveres etter denne dato kommer ikke med i betraktningen. Det er fullt mulig å foreslå seg selv til styreverv.

Forslag leveres til klubbens sekretariat i lukket konvolutt – merket til: Valgkomiteen 2017.

Klubbens valgkomité oppfordrer medlemmene til å komme med forslag på kvinner og menn som de vet er villige til aktivt å bidra til, planlegge og gjennomføre klubbens program i den kommende valgperioden. Det er viktig for klubbens drift at det finnes oppgående personer som aktivt trer inn der "gamle" trer ut.

Det er viktig å ha rette personer i klubbens styre og vi oppfordrer deg til å delta i beslutningsprosessen. Ditt forslag kan komme til å prege klubbens fremtid.

Hilsen Valgkomiteén



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosoionom

HVEM HVA HVOR

Spanske politikeres

Siden det siste stortingsvalget i juni i år hvor spanske velgere på nytt gikk til valg etter at politikerne hadde gjort et mislykket forsøk noen måneder tidligere på å danne regjering, og flertallet ved dette valget igjen gikk til det politiske partiet Partido Popular, har ikke politikerne som representerer de andre partiene, de største PSOE og Ciudadanos, samt Podemos og Izquierda Unida, klart å samle seg rundt en representant for Stortinget (Congreso de los parlamentarios) som skal lede Spanias regjering. Representanten er kandidaten for partiet Partido Popular, Mariano Rajoy, som vant valgene nok en gang, denne gang med et enda bedre valgresultat. Det er første (og forhåpentlig siste gang) i Spanias historie at dette skjer. Muligheten for at velgerne igjen kan bli bedt om å gå til nok et regjeringsvalg kan dessverre bli en realitet hvis ikke politikerne blir enige! Dette blir i såfall tredje gangen. At en slik situasjon kan oppstå beror også på en lov som gir det siste ordet til polikerne i stortinget på tross av valgresultatene. Representanten for det partiet som fikk flertall ved valget blir stemt av alle de politiske delegatene og må ha flertall. I en slik situasjon er hver stemme nødvendig og politiske pakter mellom de andre partiene kan nedstemme kandidaten. I tiden mellom de "mislykkede valgene" har vi sett en "rund-dans" uten sidestykke i Spanias moderne historie. Spansk

politisk historie har i mange år, etter at demokratiet ble innført, hatt to store partier som har vekslet på å regjere, Partido Socialista og Partido Popular, den første av sosialistisk legning og den andre høyre. Etter den store krisen har andre partier vokst frem, folkepartiet "Podemos" som fikk over 5 millioner velgere og Ciudadanos som markerer seg som et senterorientert parti. Podemos er et parti med en nærmest marxistisk profil og de har nå slått seg sammen med Izquierda Unida, et parti som har eksistert i mange år men ikke har hatt en sterk utvikling, dette med en kommunistisk legning. Nå har det tidligere benevnte partiet Podemos skiftet navn til "Podemos Unidos". Forsøk på pakter mellom de forskjellige partiene har pågått intensivt men uten særlige resultater. Partido Socialista, med sin kandidat Pedro Sanchez, er ikke særlig interesserte i å inngå pakter med Podemos Unidos selv om de nok kan ha mange felles interesser.

Ciudadanos, høyreorientert/liberal parti har gjort forsøk på å inngå pakt med Partido Socialista, noe de også gjorde, men trakk seg igjen fordi de foretrakk å pakte med Partido Popular for å hjelpe kandidaten til å danne regjering. Men da det her dreier seg om nummer for valg av president klarer ingen å få flertall og ingen ønsker å velge blankt. Så har vi de nasjonalistiske partiene fra Cata-

lonia og Baskerland som bare er interesserte i sine egne anliggender og derfor ikke ønsker å velge en kandidat som har en klar sentral holdning for hva Spania er som land og ikke godtar separatister.

I tiden mellom disse mislykkede forsøkene på å danne regjering har kongen mottatt flere besøk av forskjellige representanter fra partiene for å holde seg underrettet om situasjonen, og han foreslår Mariano Rajoy som kandidat etter som han fikk flertall ved valgene og representerer Partido Popular. Da situasjonen ikke gikk i favør med det politiske miljøet, trakk Rajoy seg imidlertid i påvente av at tingene kunne bedre seg. Flere forsøk på samtaler med kongen fra alle delegatene endret ikke situasjonen og det ble bestemt nyvalg. Som nevnt tidligere i denne artikkelen ble det igjen valg og resultatene var klart positive for Partido Popular. Det er klart hva spanjolene har ønsket, men partiene og politikerne blir ikke enige. Mariano Rajoy er fortsatt presidentkandidat og inntil videre fungerende president.

Alle korrupsjonsskandalene som har blitt avdekket, og spesielt de som dreier seg om Partido Popular, har nok bidratt til denne vanskelige situasjonen. På tross av dette har spanjolene sagt hva de ønsker ved valgene og mye av grunnen til dette er nok at de frykter resesjon og økonomisk krise.

HVEM HVA HVOR? er artikler som er ment å være en praktisk hjelp i det spanske byråkrati og andre situasjoner der vi norske som oppholder oss i Spania kan bli informert om det offentlige spanske systemet og dets "irrganger" og hva man kan ha rett til av tjenester.

Ønsker du et verv i klubbens informasjonsråd? Har du interesse eller erfaring fra presse, IT, grafisk? Da trenger vi deg!
Ta kontakt med sjefsredaktør Bjørn Væthe på tlf: 664869471

"runddans"

Partido Popular sin regjering har klart å få landet "på bena" igjen og Spania kan vise til økonomisk vekst. I mellomtiden strider politikerne om makten og mange mener at de har gått for langt i egne interesser, at

Spania er paralyisert og at dette er imot landets og folkets interesser. Slår de største partiene seg sammen vil de, til tross for at de ikke vant valgene, bruke sitt flertall til å velge en annen kandidat fra sine partier og det vil bli dannet en koalisjonsregjering. Siste forsøk på forslag for kandidat vil kongen gjøre i slutten av oktober. Får ikke kandidaten flertall denne gangen blir det igjen valg, og dette den tredje gangen! Dette valget vil etter stortingskalenderen bli 1. juledag!!!!



Bestill leiebil hos oss
gunstig pris - personlig service

- Flybuss til alle norske flyvninger ved Alicante Flyplass
- Rabatter til fornøylesparker

Cruise · Flybuss · Pakketurer · Reiseforsikring
Ekskursjoner · Billetter til: Fly · Buss · Tog · Ferge
Hotell · Bilutleie

Supermercado Costa Blanca
Camí de la Mar 30, Alfaz del Pi
Tlf: +34 965 888 752
spain@scandinavia-travel.com
www.scandinavia-travel.com



Har du prøvd Klubbens deilige retter?

Klubbkaféen kan ellers friste med forskjellige typer smørbrød og Sildetallerken med tre sorter sild. Selvsagt har vi også nystekte vafler!

Åpningstider: 10-14 (15 på fredager)
tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra ca 17.30

Hjertelig velkommen!

www.solident.es

VI SNAKKER NORSK

solident HELFO

- Tannlege
- Kirurgi
- Siste teknologi
- Spanske priser
- Spesialist på implantat
- Egen kundeservice

965 854 463

Avenida Alfonso Puchades 15, Benidorm, vis-à-vis Clinica Benidorm

BonaVino



Unni, Sven og Bjørg



Vi har tidligere skrevet om vinklubben BonaVino som ble startet opp etter inspirasjon fra VinoGastro. Det er en svært eksklusiv klubb med egne vedtekter og klubbang, og så er vi bare 6 medlemmer, og tar ikke inn flere. Derimot har vi ofte gjester på møtene våre.

Når vi er i Spania har vi stort sett 2 møter hvert halvår, mens sommermøtene blir arrangert enten i Stavanger, i Son eller i Hällvikstrand (Sverige), der hvor medlemmene bor.

I år gikk turen til Hällvikstrand, som ligger på Orust, ikke langt fra Göteborg. Brita og Sven har et sommerhus i nydelige omgivelser.

I tillegg til noen turer rundt i området, var vin hovedfokus på møtet. Vi blindsmaker tre flasker vin hver gang, innkjøpt av "menigheten" (de mannlige medlemmene), og vurderer og rangerer disse. Vi er ikke veldig proffe på bedømming, men vi liker å diskutere oss fram til hva det lukter og smaker. Det blir laget referat hver gang, for å holde oversikt over hva vi smaker.

Denne gangen var det, som så ofte før, tre flasker rødvin. De pakkets inn i aluminiumsfolie og blir nummerert, og vi avslører ikke hva vi har smakt før etter vurderingen. Vinene skjenkes i tre forskjellige glass, slik at vi kan sammenlikne.

Her er vurderingen:

Navn	Penfolds Koonunga Hill Shiraz Cabernet 2014
Land/område	Sør Afrika
Druer & %	14%
Pris	Kr. 99
SE	Litt brun, dyp rød. Henger godt på glasset.
LUKT	Kraftig, dobbelt eikefat, vanilje, jord, skogbunn. God lukt
SMAK	Lite smak, forsvant fort. Litt snerp. Passer til allslags mat. Sitter lenge i, hemmelig smak
Beskrivelse på nettet:	Mye smak! Dyp lilla, med en rubin rand og en treaktig, bringebæraktig lukt; fyldig, glatt og balansert, med modne røde bær, sedertre, lær og myke tanniner; og en lang, behagelig finish.

Navn	Rosso Veneto Amicone 2015
Land/område	Italia
Druer & %	14,5%
Pris	Kr. 93,-
SE	Rød blå, dyp, mer lilla
LUKT	Svak, litt blomster, lyng, syrin. Vaskekjeller med rent tøy
SMAK	Snerper ikke, god smak, litt syrlig. Rund i smaken, kan brukes til mye. Ikke eik
Beskrivelse på nettet:	Vinen har en rubinrød farge og en fruktig duft med et streif fra sorte kirsebær, plommer og vanilje. Kan nytes nå eller lagres i opp til åtte år.

Navn	Raccolto Nero D'Avola Cabernet Sauvignon
Land/område	Sicilia
Druer & %	14,5%
Pris	Kr. 94,-
SE	Mer skyet, lysere, litt blå. Henger godt på glasset.
LUKT	Forsvett, merkelig, bær, røyk
SMAK	Søt, mer tanniner
Beskrivelse på nettet:	Raccolto Nero d'Avola Cabernet Sauvignon har en rund och fyllig smak med solmogen frukt. Vinet har fin struktur med kryddig mørk bærfrukt med svarta vinbær, korinter, lakrits och viol.



Det måtte håndsopprekning til for å velge den beste vinen. Avstemningen ga følgende resultat:

- Nr. 1 – 3 stemmer
- Nr. 3 – 2 stemmer
- Nr. 2 – 1 stemme

Etter vinsmakingen serveres det mat, og er vi heldige har vi fortsatt vin igjen, slik at vi kan vurdere hvordan vinene passer til maten.

På fredagen var vi en tur i en liten by (Mollösund), og der kom vi over kirkegården med den flotte portalen.

Hällvikstrand er en båtkommune, og vi fikk også med oss en seilregatta. Da var været blitt dårligere, men vi fikk orkesterplass i denne flotte sjøboden. Der fikk vi både champagne, rødvin – og hamburger.



Arne, Brita og Erling



Erling



Unni spiser hamburger



To eldre herrer (Sven og Arne)

sol y luna
 Restaurante - Café - Bar
Norske spesialiteter og god spansk mat

Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfaz del Sol
 03580 - Alfaz del Pi
 + 34 965 88 96 49

<https://www.facebook.com/restaurantsolyuna>
 info@restaurantesolyuna.com

Selskaper - Take away - Dagens meny

**Bestill julebord i tide:
 pinnekjøtt, ribbe og lutefisk.**

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud

sanjorge CERRAMIENTOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL **LUMON**

**TERRASSEGLASS
 UTEN VERTIKALE KARMER**

ALLE TYPE PRODUKTER
 AV ALUMINIUM
 TAK (FAST OG FLYTTBART)
 STORT UTVALG AV PRODUKTER

FABRICA - ALMACEN - EXPOSICION Y VENTA
 Pol. Industrial "La Alberca" - C. Benimantell Nº 28 - 03530 - La Nucia - Alicante
 Tel.: 966 89 70 31 · Fax: 965 87 08 07 · Mob.: 661 85 61 72
 www.ceramientossanjorge.com · info@ceramientossanjorge.com



Restaurante Nuevo Alcázar
 Cocina selecta y creativa
 Hacemos todas sus fiestas privadas
 C/Argentina 2 La Nucia
 Ronda nr.6
965 873 208
 www.nuevoalcazar.com

"The Future of Medicine Today"

DR. TERTIT HANDBERG
The Future Of Medicine Today

Dr. Tertit Handberg
 er spesialisert innen alternativ medisin; akupunktur, e-Lybra 9 – digital bio resonans, magnettrommel og håranalyse

C/ manises 3 i Urb. Alfaz del Sol
 Post/Correo: Apt 259, 03580 Alfaz del Pi
 Tel. **966 814 024**, Mobile **696 711 359**
 dr.tertit@handberg.net



Av Melissa Thelwall Bjargo
Melissa er utdannet kostholdsveileder. Hun drifter Helsekosten i Albir og skriver bloggen melissaispania.no i tillegg til at hun sitter i styret i klubben.

"Stadig har jeg folk som er innom meg i Helsekosten og vil ha råd for enten treg mage eller løs mage. Når jeg får høre litt mer, kommer det ofte frem at det er mye magesyre, luft i magen og magesmerter inne i bildet. Med andre ord, en mage som ikke fungerer som den skal!"



Ned med betennelsen

Samtidig som tilbudet av hurtigmat har eksplodert har også sykdom gjort det samme. Veldig mange av dem har én ting til felles: en betennelsesreaksjon i kroppen. Betennelse som ikke er forårsaket av bakterier eller overanstrengelse, men derimot søppelmat som skader cellene og kroppen vår. Passer du på hva du putter i munnen, vil du garantert holde deg friskere lenger. Noe annet ville være naivt å tro. Spis mat som minsker betennelse og hjelper kroppen med å fornye seg selv.

Her har jeg listet opp de største verstingene vi har omkring oss som gjemmer seg i maten vår.

1. Sukker

I tillegg til fedme konkluderer ekspertene med at et overdrevent inntak av sukker er en direkte årsak til Alzheimer, diabetes type 2 og kroniske betennelser. Jeg minner om at 1 liter Cola inneholder 32 sukkerbiter

og at en 4-åring i gjennomsnitt får i seg ca 19 kg sukker i året. Er det rart kroppen bryter sammen? Sukker finner du i flere matvarer enn du er klar over. Bare se på innholdsfortegnelsen neste gang du er i butikken. Majones, makrell i tomat, posesuppe, brød, fiskepinner... Kjært barn har mange navn, så vær obs på at sukker også omtales som maissirup, rissirup, fruktose og maltose. Økologisk frukt er selvfølgelig sunt, men ikke overdriv da fruktsukker også kan være uheldig om inntaket blir for stort. Spesielt tørket frukt inneholder mye fruktsukker. Om du er glad i søtt finnes det sukkerfrie alternativer som stevia og sukrin, og det naturlige kokosblomstsukkeret som kommer fra nektaren til blomstene på kokospalmetreet.

2. Matoljer

Vegetabiliske oljer (solsikke- og soyaolje) inneholder mye av omega-6 fettsyren. Får vi i oss

for mye av omega-6 i forhold til omega-3 legger du utgangspunktet for inflammasjon/betennelse. Unngå derfor typiske matoljer, fritureoljer og margarin. Disse tåler dessuten varme svært dårlig, og det dannes skadelige triglyserider (farlige fettstoffer). Smør og kaldpresset kokosolje er mye sunnere alternativer.

3. Transfett

Denne type fett finner vi igjen i matvarer som margarin, vegetabiliske oljer, kjeks og kaker. Transfett fremmer betennelse, med andre ord: sky transfett som pesten!

4. Meieriprodukter

Det sies at 60% av verdens befolkning har problemer med å fordøye kumelk. Melk kan hos dem som ikke tåler det forårsake inflammasjon, men også forstoppelse, diaré, utslett og pustevansker. Kumelk danner mye slim som gjør at mange går med "forkjølelsesyntomer"

slik som tetthet i bryst, bihuler og nese i lengre perioder uten å bli kvitt det. Kumelk kan lett erstattes med geitemelk, nøttemelk og kokosmelk.

5. Rødt kjøtt og fiskeoppdrett

Dyrene er ofte dårlig behandlet, og føret med kraftfôr for å vokse raskt. Antibiotika og hormoner er tilsatt maten, og resultatet er ofte et kjøtt- eller fiskestykke som ikke er sunt lenger, tro det eller ei. Prøv å kjøpe økologisk og lokalt/vilt. Spør hos slakteren/fiskedisken hvor kjøttet/fisken kommer fra og om dyrene beiter ute. Frittgående dyr har det bedre, spiser gress og vil naturlig nok inneholde mer av de sunne næringsstoffene vi trenger.

6. Alkohol

Stort forbruk av alkohol sliter ut leveren – vårt viktigste avgiftningsorgan. Alkohol vil bidra med å øke betennelse i kroppen da avfallstoffer hopper seg opp. Begrens alkoholinntaket til 1 enhet per dag, og støtt opp med for eksempel Mariatistel og B-vitaminer som kosttilskudd.

7. Raffinert korn

Mye av kornet som spises i dag er raffinert, det vil si stripet for næring. Det er ikke særlig næringsrikt når det mangler både fiber og vitaminer. Korn har dessuten en høy glykemisk indeks som sender blodsukkeret til himmels. Stort inntak av kornprodukter kan føre til betennelser, magetrøbbel og søvnproblemer. Klarer du ikke slutte å spise brød bør du gå over til surdeigsbakst. Jeg holder jevnlig kurs i surdeigsbaking, bare spør meg i Helsekosten.

8. Kunstige tilsetningsstoffer

I mye av dagens mat finnes dessverre et stort innhold av kunstige tilsetningsstoffer. Det er lønnsomt at maten holder lenge og ser like fin ut selv etter uker og måneder i butikkhyllene. Les etiketten nøye før du kjøper mat på glass, boks eller pose.

Det finnes heldigvis mat som minsker betennelse og hjelper kroppen med å lege. Mat som inneholder mye omega-3 virker betennelsesdempende. Eksempler er villaks, tunfisk, rå



(økologisk) eggeplomme, hampfrø, knuste linfrø, chiafrø og valnøtter.

Spis ren og naturlig mat. Det vil si mat som lages fra bunnen av og ikke er tilsatt noen kunstige stoffer for å se, lukte eller smake bedre.

Debatten om mettett fett fortsetter, og stadig kommer det nye undersøkelser som forteller oss at mettett fett slettes ikke er så ille, tvert imot sunt. Når vi har god fettisyrebalanse, vil kroppen fungere bedre og sunt mettett fett bidrar til akkurat det. Derfor er det lønnsomt å ta et godt omega 3 tilskudd for å balansere opp.

God appetitt!

Har du prøvd Klubbens Rekesmørbrød?

Klubbkaféen kan ellers friste med forskjellige typer smørbrød og Sildetallerken med tre sorter sild. Selvsagt har vi også nystekte vaffer!

Åpningstider: 10-14 (15 på fredager)
tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra ca 17.30

Hjertelig velkommen!

Marfil Smiles TANNLEGE

Spesialist i implantater

24 timers personlig oppfølging med norsk personell av implantatpasienter

Gratis konsultasjon og prisoverslag

Implantater og kirurgi
Allmennpraktikk
Regulering
Rotfylling
Proteser
Estetikk

**Tannlegen for nordmenn
GODKJENT AV HELFO**

Av. Marina Baixa 19, Local 2 - La Nucia Tlf./Fax: 96 587 08 68
www.marfil-smiles.com info@marfil-smiles.com
NØDNUMMER 630 166 717 - 659 400 057



Åpen Parsellidag

Den norske klubbens kjøkkenhage i Alfaz del Pi gror som aldri før. Det sørger flere grønne fingre for. Og de grønne fingrene tilhører selvfølgelig en gruppe ivrige klubbmedlemmer, som forsyner klubbkaféen med ferske grønnsaker til selvbruk. Ildsjelene Eli Farstad og Hildur Olsen har hatt ansvaret for stellet av kjøkkenhagen gjennom sommeren. 8. juni arrangerte de "Åpen Parsellidag" for klubbens medlemmer, etterfulgt av en lunsj i klubbkaféen. Vertskapet håper på like bra oppmøte neste gang.



Astrid sjekker avlingene på parsellen



Age Myrvold, Eli Farstad og Nils Haugen



Orszula og Emil Fiske spaserer rundt på parsellområdet



Etterpå ble det lunsj i klubbkaféen



Fotogruppen er en aktivitetsgruppe innunder Den Norske Klubben Costa Blanca. Gruppen har faste aktiviteter og turer med foto som tema. Ønsker du å vite mer om gruppen, ta gjerne kontakt med leder Bjørn Harald Kristiansen. Se kontaktopplysninger bak i bladet.

Månedens bidrag fra Fotogruppen



Fotograf: Stig Haraldsen



Fotograf: Brit Rolstad



Fotograf: Brit Rolstad



Fotograf: Stig Haraldsen



Fotograf: Stig Haraldsen

Kunstgruppen Costa Blanca 93

Kunstgruppen har startet opp

Utstilling på Casa Vital



Høstsesongen i Kunstgruppen starter egentlig med Vernissage i klubben og medlemsmøte den 29. september. Men aktivitetene har startet allerede.

Fra 23. august er vi i gang med MAL MED OSS. Dette foregår på Galleri Pluss i Alfaz del Sol hver tirsdag og onsdag.

To av kunstgruppens medlemmer, Brith Færgestad (Billedkunst) og Gerd-Vigdis Pedersen (Glasskunst) hadde sammen med Cecilie Nettel-and (Billedkunst) Vernissage på restaurant Casa Vital i Altea den 3. september. Denne utstillingen vil være åpen til ut i oktober.

Den 29. september er det vernissage i klubben. Da vil Francesca Fedøy overta som månedens kunstner. På vårt medlemsmøte samme dag vil Brith Færgestad fortelle om og demonstrere hvordan man setter opp lerreter og strekker rammer.

Programmet for høsten er enda ikke helt klart, men utover høsten er planen å ha medlemsmøte den siste torsdagen i hver måned, kombinert med vernissage for en ny utstilling i klubben.

Maletur med overnatting

Den 5. og 6. oktober har vi «maletur» med overnatting til Vall de Gallinera. Dette gjorde vi for noen år siden med stor suksess, og nå gjentar vi det.

Lise Fløisand er en anerkjent kunstner som har hatt utstillinger på flere kontinenter, og hun vil holde kurs for Kunstgruppens medlemmer i november. Det blir antageligvis 3-dagers kurs den 8. november og den 15. november. Her kommer det ut invitasjon senere.

Bli med til vakre Vall de Gallinera



Ekte spansk fjellandsby



Den vakre dalen i soloppgang



Månedens
utstillter i
OKTOBER

Francesca Fedøy

Kunstgruppen Costa Blanca 93



Jeg heter Francesca Fedøy og er født i Rhodesia, som nå heter Zimbabwe. Jeg vokste opp i Sør-Afrika, og giftet meg med min norske mann som jeg traff når jeg jobbet på cruise. Jeg har bodd i Norge i fem år. I 2002 flyttet vi til Spania, og har bodd her siden.

Jeg likte å male når jeg gikk på skolen, men som de fleste andre begynte jeg å arbeide etter endt skole. Jeg jobbet på forskjellige cruisebåter som Croupier og Assistant Social Director. Jeg traff min mann på cruise og flyttet til Norge for 20 år siden. Vi har to barn sammen. Siden den gang har det vært norskkurs, spansk kurs, jobbing og familie som har vært første prioritet. For 3 år siden, med 2 tenåringer hjemme, bestemte jeg meg for at jeg ville gjøre noe som jeg hadde hatt lyst til å begynne med igjen i mange år, og dette var kunst.

Jeg har en fantastisk lærer og en koselig gruppe som jeg maler med. Jeg har lært mange forskjellige teknikker og metoder, og lærer noe nytt for hvert bilde jeg maler. Jeg har gått over fra akrylmaling til oljemaling fordi det er enklere å blande fargene. Jeg liker fargerike bilder og er aldri redd for å prøve noe nytt. Tidligere i år hadde jeg noen av mine malerier utstilt under utstillingen i Casa De Cultura. Alfaz del Pi kommune valgte da ut ett av mine malerier som skulle henges opp i kommunehuset. Dette var en fantastisk følelse. Å male for meg er å slappe av og kose meg med noe jeg elsker å gjøre. Jeg vet at jeg skal forsette å male og lære resten av livet mitt.

Kunstgruppen Costa Blanca 93

Månedens
utstillere i
NOVEMBER

Gerd og Odd
Manskow



Gerd har i yngre dager modellert i leire. I Spania tok hun dette opp igjen da keramikker Jim Kåre Hermanrud tilbød seg å brenne arbeidene hennes. De samarbeidet en periode i hans keramikkverksted, inntil han la ned sin virksomhet for noen år siden. Etter dette begynte Gerd å male, og en tid var hun elev av maleren Hans Petter Fjugstad. Hun bruker akryl på lerret og maler gjerne motiver som formidler lys og vennlig stemning. Men hun liker også å leke med former og farger som ofte gir mer udefinerbare motiver.

Gerd har deltatt på flere utstillinger i Spania.

Odd har i tillegg til kurs i Norge, ett års kunstutdannelse i USA. Han liker å bruke materialer i arbeidene sine, særlig metall og tre sammen med akryl og olje. Han går av og til litt utover det som er vanlig å benytte i bildene, f.eks. "skrot", gjenkjennelige bruksting eller deler av dem, ofte med humoristisk preg. Motivene varierer fra det abstrakte til det figurative. Han lager også småskulpturer i stein, tre eller metall, eller i en kombinasjon.

Odd har deltatt i en rekke utstillinger i Norge, USA og Spania.

Gerd og Odd jobber helt forskjellig, men er til gjensidig inspirasjon og nytte for hverandre.



HUSET DITT SKAL DU BO I, LA MARKEDSLEDEREN TA VARE PÅ SIKKERHETEN

Beskytt huset ditt året rundt, så du kan glede deg over det når du måtte ønske.

FRA 1,-€ PR. DAG
og nå:
4 sensorer med 50% rabatt
for lesere av ¿Que_Pasa?

FÅ DEN BESTE ALARMEN FOR DITT HJEM MED:

- 150 000 PROFESJONELLE YTER DEG SERVICE
- UTSTYR FOR BILDEOPPTAK
- FJERNSTYRING VIA DIN MOBILTELEFON
- ØYEBLIKkelig RESPONS PÅ 45 SEKUNDER
- VARSLING HOS POLITIET

IKKE VENT, RING OSS PÅ 902 022 981

Vi ønsker å hjelpe deg!

PROSEGUR
ALARM

www.prosegur.es

Tilbudet gjelder til 31. juli 2016. Må betales av seg selv. Ring oss for nøyaktige priser.

- Ta 1 år eller 13 i Spania!
Norsk grunnskole og VGS

DNCSB
DEN NORSKE SKOLE
COSTA BLANCA 1972

Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablancaskole.com

NY LEDER I CANTAMOS

Vi øver på Kirkesenteret hver mandag



Hei
Jeg er den nye lederen av CANTAMOS, det norske koret i Albir.

Jeg er tysk og har bodd i Spania siden 1998 og trives veldig godt. Jeg har jobbet som eiendomsmegler i Albir. Etter 11 år, da eiendoms krisen begynte, byttet jeg til dekorasjonsbransjen. Jeg liker å hjelpe kundene med gardiner, møbler og forslag til boliginnredning. Det er spennende.

Da skandinaviere er en viktig kundegruppe for alle spanske bedrifter bestemte jeg at jeg skulle lære norsk. 2011 begynte jeg på mitt første norskkurs i Alfaz del Pi og til i dag angrer

jeg ikke, selv om det er lange kvelder med lekser. "Kanskje er det en god ide å synge i et norsk kor også?" og så kom jeg til CANTAMOS i oktober 2015, etter å ha sett en annonse.

CANTAMOS (spansk: vi synger) er et blandet kor med 18 aktive norske medlemmer. En dame er svensk og dirigenten er fra Uruguay. Dessverre er det bare menn, men kanskje jeg kan oppmuntre nye sangere etter denne artikkelen. Alle mennesker er veldig hyggelige og jeg er veldig stolt av at koret har valgt en tysk dame som ny leder.

Vårt repertoar er en blanding av kjente norske sanger, engelske viser, noe på latin og spansk. Vi organiserer flere konserter og i julen synger vi på flere gamle hjem. Det er koselig.

Dessverre har vi en lang sommerpause. Mellom april og september synger vi ikke, fordi de fleste reiser hjem. Den nye sesongen starter i oktober. Vi øver hver mandag kl 16-18:30 på Kirkesenteret Albir. Første øving etter ferien er mandag 26. september. Velkommen til alle som har lyst til å prøve. Vi trenger flere sangere. Det er ikke nødvendig med korerfaring. Bare kom, vi hjelper!

Vi snakker norsk!

ROCHA'S HAIR
FRISØRSALONG HÅR OG SKJØNNHET

Farge+klipp+føn 51€
Pedikyr 19€
Manikyr 11€
Gelish manikyr 25€

Timebestilling
965887324

Fettfjerning uten kirurgi
Umiddelbare resultater
Bestill ansiktsbehandling
og få manikyr gratis

Plaza Salvador Dalí 5, loc. 4, Alfaz del Pi, vis a vis den spanske skolen, ved den norske klubben
Åpningstider: man, ons, fre 10.00-16.15 + 17.00-19.00. Tir, tor 10.00-16.15. Lør 10.00-14.00

Bernabeu
LEGAL
ADVISORS

Bufete Internacional

Vi snakker ditt språk



Vi vil bli kjent med deg

Vi er et internasjonalt advokatfirma. Men det viktige er at du alltid får direkte kundebehandling av din advokat. Så enkelt er det, uten mellomledd.



INTERNASJONALT ADVOKATFIRMA
INTERNATIONAL LAW FIRM

Av de l'Albir, 155 - local 3 - 03581 - Alfaz del Pi - Alicante - España
Mobiltelefon: (+34) 639 410 008
Tlf.: (+34) 966 364 049 -
E-post: info@bernabeulegaladvisors.com
Nettside: www.bernabeulegaladvisors.com

Gratis parkering for kunder

HISTORIEGRUPPEN

Kjære venner av historiegruppen

Vedlagt følger programmet for høsten. Som du vil se, er det litt annerledes enn andre år. Det første møte vil foregå i Villajoyosa, så det er fint om alle noterer seg dette og sier fra til andre potensielle interesserte. Alle som er interessert i å få vite litt mer om dette landets historie og kultur er hjertelig velkommen. Å delta på møtene koster ingenting, men vi oppfordrer alle til å melde seg inn i Den Norske Klubben som vi samarbeider med. Tema for møtene våre er spansk historie. Innenfor denne rammen har vi hatt mange interessante vinklinger, ja, det er faktisk opp til hver og en (inkl. deg som hittil bare har vært tilhører) å finne flere spennende ting fra den rike spanske historien som du kan dele med oss andre. Du behøver ikke å være historiker for å holde et foredrag, men etter å ha jobbet med ditt eget bidrag har du garantert fått lyst til å lære mer. Vi minner om at Historiegruppens program ligger inne på www.dnkcb.com (Grupper) Velkommen til alle historieinteresserte.

Vennlig hilsen Vigdis L'Orsa



Historiegruppen 2016 Høstprogram

11.10 ▶ Vi skal til Villajoyosa, men møtes i Alfaz del Pi. Morten Jacobsen: Byvandring i Villajoyosa. Kl. 10.00 Vi møtes utenfor Den norske Klubben i Alfaz. Vi kjører i privatbiler til Villajoyosa. Kl. 10.30 parkerer vi i parkeringshuset foran Expert rett etter togovergangen og møtes i baren utenfor Mathallen som er like ved. Der møter vi de som bor i Villajoyosa. Kl. 11.00 starter Morten Jacobsen omvisningen "kjenn din by" i Villajoyosa. Kl. 13.00 Spiser de som har lyst. Lunsj i restaurant Zerca i Calle Colon der det er bra mat for 11€ og fine lokaler. Med litt flaks virker to av fire rulletrappene så vi kan komme oss opp fra stranden til sentrum uten å slite oss ut.

25.10 ▶ Auditori de la Mediterrània, La Nucía kl. 13.00. Gratis parkeringshus Karl Arne Enqvist: Spansk vin – Fra rustikke lokale viner til topp internasjonal kvalitet på 30 år.

8.11 ▶ Auditori de la Mediterrània, La Nucía kl. 13.00. Gratis parkeringshus. Irmtraut Wandler Øverland: Plantevandring i historisk perspektiv.

22.11 ▶ Auditori de la Mediterrània, La Nucía kl. 13.00. Gratis parkeringshus. Kjell Ryberg: Spansk historie i verden.



MONICARE
HJEMMESYKEPLEIETJENESTE

MONICA HOLEN
AUT.SYKEPLEIER
monica@monicare.es

+34 694 405 918
www.monicare.es

Restaurante www.casavital.com

Casa Vital
Vi har Tapas og a la Carte

Torsdager kl. 18.00:
Byvandring m/meny 30€

Lukkede selskaper
Brylluper

VI ER PÅ FACEBOOK
Tel: 965840936
Sms: 617640859

Åpent
Alle dager kl. 12-16.30
og kl. 19-23.00

C/ Salamanca 11
Gamlebyen i Altea

Costa Blanca Nursing

- ALT innen hjemmesykepleie
- 24 timers vakttelefon
- trygghetsalarm på ditt språk
- tolketjenester
- utlån hjelpemidler
- sykehjem på dagen
- 20 års erfaring

www.costablancanursing.com tlf. 619 274 038

PETER HANSEN
e Hijos s.l.

Byggefirma i Albir



Mange års erfaring i byggebransjen i Spania.

Besøk vår nettside www.peterhansenbygg.com for å se nye hus, prosjekter, svømmebasseng kjøkken og andre byggearbeider vi har gjort. Vi kan gi referanser fra våre kunder.

Vi snakker norsk - i firmaet har vi egen arkitekt, snekker, elektriker, rørlegger og andre 18 byggearbeidere.

Peter Hansen Guerra
0034 647 732 709

Liv Rolfsen
0034 647 456 977



Hei folkens i Den Norske Klubben Costa Blanca!

Som de fleste kjenner til, har vi i DNKCB dannet en golfklubb. Hensikten med denne var, og er, å tilby i første rekke de som har lyst til å prøve å spille golf samt også de med erfaring. Nå har vi vært i gang i 3 år og har ca 75 medlemmer, som viser at mange trives med opplegget.

Til dere som aldri har spilt golf, litt beskrivelse/historikk: De første som er registrert som spilte golf var i Nederland/Belgia på 1400 hundretallet. Hovedutviklingen har imidlertid skjedd i Skottland. I Norge ble Norges golfforbund dannet i 1948. Spillet i golf går ut på å slå færrest slag med kølle på en golfball til den lander i et hull. På en bane er det 9 eller 18 hull som er plassert på 3 kategorier lengder til hullene. Avstandene fra man slår ut ballen til hullet, er fra ca 100 m til 450 m. Utstyret består av ulike køller der hver enkelt har sin funksjon. Noen køller gir ballen en høy bue og går kort, andre er beregnet for å nå langt. Den lengste køllen kan gi en

ballflukt opp til 350 meter. (De beste golfere i verden). På vårt aldersnivå når vi kanskje 150-180 meter.

Når det snakkes om verdens beste, gjenspeiler det at sporten er verdensospennende. Både kvinner og menn spiller sammen og man trenger ikke snakke felles språk da reglene er de samme verden over.

Noe som gjør sporten ekstra tiltrekkende er at man har utarbeidet et matematisk handicapsystem. Hensikten er at de som er mindre gode får lov til å bruke flere slag for å komme i hullet enn de som er bedre. Derfor kan spillere i alle nivåer spille mot hverandre i en konkurranse under "like" omstendigheter.

Det er også tatt hensyn til helse. De som har trøbbel med pust eller ganglaget kan leie golfbil rundt banen.

Når man starter på banen, går man 1-4 stk i hyggelig samvær. En 9 hulls bane bruker man ca 2-2,5 timer på og 18 hulls ca 5 timer.

Banen vi i klubben bruker mest er mindre og tar litt over en time rundt. Det er god trim.

CostaGolfen har spillere som har passert 90 år og ned til pur unge rundt 50 år. Hvis du ønsker å prøve deg på golf har vi et godt opplegg til deg i klubben. For å bli medlem av CostaGolfen må man være medlem i DNKCB samt betale 20 euro pr år i CostaGolfen.

I starten får man låne køller og litt instruksjon på drivingrange'n midt i Albir. Drivingrange ser ut som en skytebane der hver enkelt står i en bås og slår ut på et jorde. En god treningsøkt koster 2 euro i lån av baller. Finner man dette moro, kjøper man et køllesett med bag til ca 150 euro. Mange har av erfaring brukte sett i boden, etter å ha kjøpt nye køller. Da kan man kanskje få de til en pris på 50 euro?

De første årene man spiller golf kan man bruke brukte køller. Å spille golf, trenger ikke å være dyrt. Det er heller ikke lengre krav om dyre antrekk etc.

Finnes det en klubb med blidere medlemmer?



I CostaGolfen har vi treningsdag hver mandag. Da møter noen kl 10.30 på "Drivingen" midt i Albir. De som ønsker å spille på bane møter kl 12.30 på Las Rejas, en liten 9 hulls bane i Benidorm. De mest erfarne spiller også andre dager på "Altea Golf" (Don Cayo) i Altea. (Beskrivelse av hvor de

ligger, se websiden vår). Skriv Costagolfen i Google søkefeltet, så kommer du til siden vår.

Hvis du fortsatt er kommet hit i denne artikkelen, er du nok interessert til å kontakte oss for en liten prøve. Vår erfaring er at golf er en sosial aktivitet, der du kommer i kontakt med mange

hyggelige mennesker samt får god trim.

Kontakt oss, eller møt opp i Albir (fra 26.09.16) og kom igang.

Lars Mølsæter (leder i CostaGolfen) tlf +34 693749316

Klubbens telefonnummer:
965 888 186

PROFESJONELLE
EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER
T. 96 686 57 76 | www.europasol.com

Høstens første klubblunsj

Høstens første Klubblunsj ble arrangert på Bok-kafeen i Albir den 15. september. Til tross for at mange fortsatt er i Norge, klarte vi å samle 23 medlemmer og gjester rundt et hyggelig taffel. Det var en muntet forsamling, som hadde mye å snakke om etter "sommerferien" i Norge. Stemningen var upåklagelig, og torske-

måltidet - som de fleste hadde valgt - smakte fortreffelig. Måltidet ble avsluttet med en deilig, hjemmebakket bløtkake og kaffe. Som mange oss av eldre årgang pleide å avslutte våre stiler med på folkeskolen: "alle var enige om at vi hadde hatt en hyggelig dag".
Tove Riege



Frem med strikkepinnene!

Hver torsdag er det som kjent Strikkekafe i Klubben. Her går både strikkepinnene og den hyggelige praten lett. Det meste av det som lages her, finner du igjen på den årlige julemessen i Klubben. Så liker du å strikke, er du hjertelig velkommen!



Klubbens Facebook-side



lisere alt som er relevant til klubbens aktiviteter.

Er du medlem av klubben og/eller en av klubbens aktivitetsgrupper, og ønsker å publisere aktuelle saker og bilder relatert til klubben, ta kontakt med oss så gjør vi det for deg.

Det er morsomt, ikke bare for medlemmene, men også for utenforstående brukere/lesere å se hva vi holder på med. Mange henvender seg til klubben via Facebook med spørsmål om klubbens aktiviteter, hvordan de kan melde seg inn osv. Jo flere innlegg vi publiserer, desto større blir aktivitetsnivået og interessen hos potensielle nye medlemmer.

Administrator på siden er Bjørn Væthe. Redaktører: Vibeke Lande Myrås, Melissa Thelwall Bjargo, Tove Riege, Anita Bjørnvik Haugen, Bjørg Svedbergh og Bente Puig Solem. Alle har vi egne profiler på Facebook. Legg oss til som venner, så tar vi det derfra!

Mange av dere er sikkert flittige brukere av klubbens Facebook-sider. Her publiserer vi aktiviteter og ting som skal skje, eller har skjedd, i klubben, slik at du som medlem på en rask og grei måte kan holde deg oppdatert selv om du ikke fysisk er tilstede. I skrivende stund har vi 1200 likerklikk på siden uten at vi har

kjørt en eneste kampanje for å oppnå "likes". Innleggene våre har en gjennomsnitts rekkevidde på 1290 brukere/lesere. Og det beste av alt er at innleggene har et engasjementsnivå på hele 97%. Det betyr at vi har ivrige tilhengere som kommenter, liker og deler innleggene våre. Derfor er Facebook-profilen vår et utmerket sted å pub-

Pianoet vårt er ødelagt



Vi har dessverre hatt en oversvømmelse i klubbhuset i sommer, noe som har ført til at pianoet vårt er kaputt. Det koster mye både å få det reparert og

kjøpe nytt. Derfor lurer vi på: Er det noen som har - eller som kjenner noen - som kan skaffe oss et brukbart piano til en rimelig penge?



Visste du...

at Klubben har en liten parsell ikke langt fra klubbhuset, hvor det dyrkes grønnsaker? Når disse er modne tar "parsellansvarlig" Eli Farstad med grønnsakene til klubbkafeen, slik at klubbvertene kan pynte smørbrødene med dem. Fint, ikke sant?



Nydelig paella på årets første møte i VinoGastro

VinoGastro innledet høstsesongen tirsdag 20 september med medlemsmøte. Tema var paella, og denne gang hadde vi topp profesjonell hjelp. Fransisco startet kl. 09.30 og var ferdig kl. 14.30. Snakk om god paella, meget velsmakende og det var nok til alle. Enkelte var så begeistret at de forsynte seg flere ganger. Tradisjonelt er vi ca. 100 medlemmer til stede på septembermøtet, denne gang var vi ca. 75, men vi hadde laget mat til 100 personer. I tillegg solgte vi 18 porsjoner, som folk tok med seg hjem.

Stemningen var upåklagelig. Å hoppe etter Wirkola er jo et kjent begrep i Norge, på dette møte var det å hoppe etter Bjørn når det skulle fortelles historier. Jeg tok utfordringen, og det virket som forsamlingen likte det de hørte.

Hilsen Jørgen Juel-Larsen



Bruk medlemskortet ditt aktivt!

Benytt fordelene!

For mer informasjon, se medlemsfordelene bakerst i bladet.

Det er mye penger å spare på å være medlem i klubben!



Derfor bør du gå

Du forbrenner cirka 600 kalorier på en times gåtur.



Gåturer er ikke bare for pingler og gamle menn. Du får alt fra sterkere muskler til bedre hukommelse av å gå deg en tur. Her kan du se hvorfor forskerne mener du bør gå.



PSYKEN

Forskning viser at gåturer er bra for psyken og faktisk kan beskytte mot depresjon. Hjernekjernen endrer seg nemlig når du går, slik at du blir gladere og bedre rustet til hverdagsutfordringene. Lyset og den friske luften har også vist seg å virke positivt på humøret: De som går flere ganger i uken, er generelt gladere enn andre.



HJERNEN

Når du går fort, dannes det nye hjerneceller, og områdene i hjernen blir bedre til å kommunisere med hverandre. Går du ti kilometer i uken, får du bedre hukommelse og holder hjernen skarp på både kort og lang sikt. Du blir også mer kreativ, så neste gang du strever med en vanskelig oppgave på jobben, så ta deg en gåtur. En undersøkelse viste at testpersoner ble hele 60 prosent mer kreative mens de gikk, sammenlignet med når de satt. Det gjaldt uansett om de gikk inne eller ute.



HJERTET

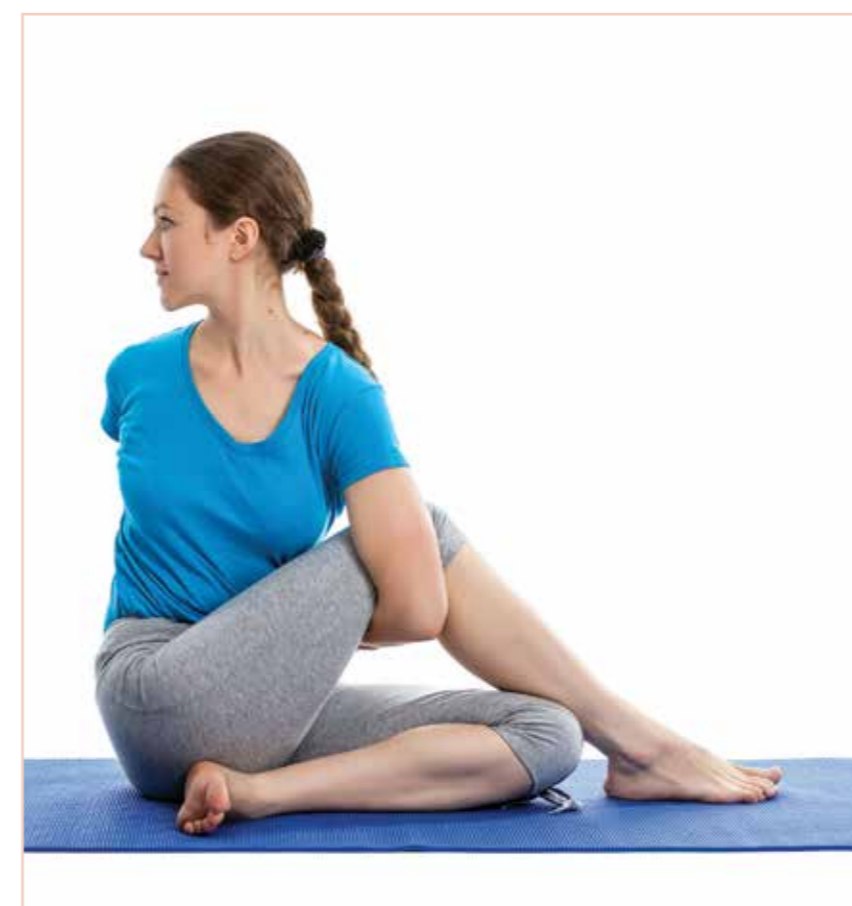
Hjertet er den største vinneren hvis du innfører nye, regelmessige gåturer. Gange stimulerer kretsløpet og musklene, slik at både blodtrykket og kolesterolnivået faller, og hjertet blir så sterkt at du kan stå imot en rekke fryktede hjerte- og kar-sykdommer.

VEKTEN

Du kan gå ned i vekt ved å gå. Kroppen forbrenner primært fett på grunn av det lave tempoet, og dermed tærer du på bilringene og ikke på karbohydratlagrene. Det gir en enorm slankefordel, for du slipper å bli ulvesulten og gå berserk i kjøleskapet når du kommer hjem. Du blir nemlig ikke på langt nær så sulten når kroppen forbrenner fett som når den må hente energi fra de sparsomme karbohydratlagrene. Blodsukkeret holder seg stabilt, og du unngår å ødelegge det hele i sukkerrus.



God gåtur!



SKJELETTET

Risikoen for å få skjøre hofter går ned med opptil 40 prosent hvis du går jevnlig. Det er konklusjonen i en rapport som oppsummerer flere studier på området. Hvis du virkelig vil gjøre en innsats for skjelettet, anbefales det å legge litt innsats i det. Gå gjerne i kupert terreng. Spesielt når du går nedover, blir det sendt kraftige støt opp gjennom bena, og det har vist seg å stimulere kroppen til å bygge skjelettet sterkere.

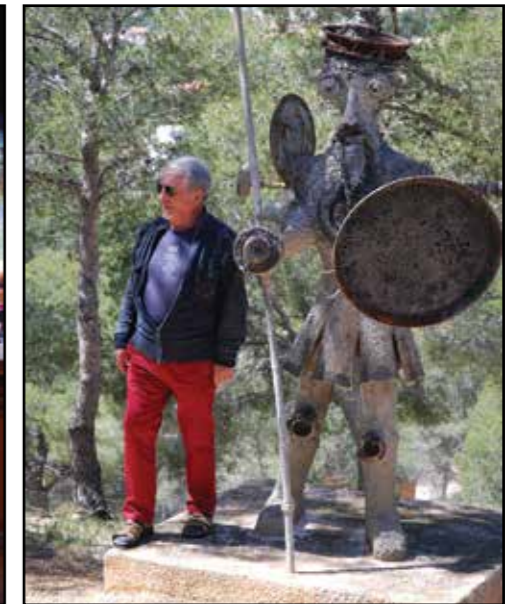
LEDDENE

Når du går i stedet for å løpe, unngår du alle de belastende støtene opp gjennom kroppen som du får ved løping. Når du går, har du alltid én fot i bakken. Du slipper å sveve med begge bena i luften og lande hardt på underlaget, noe som belaster kroppen hardt.

Kilde: Martin Kreutzer og Jesper U. Larsen. Aktiv Trening nr. 10, 2015

MUSEO Pedro Delso

En deilig lørdag på forsommeren hadde Kunstgruppen i Dnk-CB utflykt til Casa Museo Pedro Delso, i Alfaz del Pi. Over tyve personer møtte opp til en hyggelig og interessant formiddag.



Værgudene var også på vår side og vi ankom i strålende sol opp alléen, hvor det er utsmykninger i form av figurer i stål og keramikk hele veien opp til hovedhuset.

Signe Delso, enken etter kunstneren Pedro Delso, ønsket oss velkommen på terrassen med et glass vin, før hun fortalte om livet om og med den store kunstneren, før vi fikk omvisning i huset og inn i Pedro Delso's atelier. Det var så en kjente atmosfæren av kunstneren i veggene og overalt ble vi møtt av vakre malerier og morsomme figurer. Noen til å dvele ved, andre som fikk smilet frem.

Den 15 mål store fincaen er full av kunst. I 1978 startet ekteparet byggingen av fincaen. Signe har, sammen med ektemannen, laget mange pusterom hvor en kan sette seg ned og bare være. Alt omkranset av et vell av blomster og planter. I bodegaen, som er en naturlig grotte, er det mulig å ta en pause, eller en kan prøve en av kongestolene på høyden over hagen og hvile øynene på Middelhavet.

I tidlige år hadde Pedro mye samarbeid med Pablo Picasso, som var opphavet til kubismen. Pedro derimot, utviklet triangulismen, som er kunstnerisk bevegelse forankret i den universelle symbolikken i Treenigheten. Denne stilen, som er påvirket av surrealisme, kjennetegner mange av hans arbeider. Han ble etterhvert sterkt opptatt av vikingene og ikke minst Don Quijote, som gjenspeiles i mye av hans kunst. På muséet kan du vandre rundt og leve deg inn i Don Quijotes verden, for Pedro er så tilstede i alt som er der.

Du kan ikke besøke Museo Delso uten å gå innom de to hvite vindmøllene. Den store har tre etasjer, med stue og kjøkken i første, soverom i andre, hvor selv sengene er designet og laget av Pedro. I tredje etasje bor Don Quijote med Pancho og eselet. Den lille møllen består av et spesialdesignet toalett, som det ikke finnes maken til!

Pedro Delso levde fra 1924 fram til 1994, da han brått døde. Han var en stor kunstner og vi finner hans kunst utstilt i store deler av verden, i tillegg til Spania og flere steder i Norge, blant annet på slottet i Oslo.

Å besøke Casa Museo Pedro Delso, er som Panduros eske; du ser eller opplever noe nytt hver gang! Det er åpent på lørdager kl.11-13, men ring gjerne på forhånd!



Fire byer

og ett bryllup



Den 27. august i år var vi invitert til en bryllupsfest i byen Valladolid, som ligger ca. en times togreise nord for Madrid. Siden vi skulle så langt nord i Spania, ville vi kombinere turen dit med en reise til Galicia og Baskerland, hvor vi plukket ut byene Santiago de Compostela, Pontevedra, San Sebastian og Bilbao. Reisen startet fra vår leilighet i Albir, en reise hvor vi i løpet av 10 dager skulle besøke fire byer og delta i et bryllup i den femte.

Santiago de Compostela

Til Santiago de Compostela i Galicia har mennesker gått på sine egne bein fra hele Europa i over 1000 år. I middelalderen var det få andre muligheter. Ville man til Santiago, måtte man gå. Selv om reisemulighetene i dag er helt annerledes, er det mange som fremdeles foretrekker å gå, iallfall deler av veien. De er på en pilegrimsvandring mot «himmelen» i Santiago. Vi, derimot, daler ned fra himmelen. Ryanair frakter oss dit

for en rimelig godtgjørelse. Grunnen til at flere hundre tusen mennesker hvert år i over 1000 år har gått til en øde, forblåst plass ytterst nordvest på den iberiske halvøya, er at de har ønsket å komme i nærheten av skrinet med de jordiske levningene til Spanias skytshelgen Santiago, eller Sankt Jacob, som var en av Jesus' disipler, og som ifølge legenden er gravlagt her. Etter at graven hans ble «oppdaget» på 800-tallet, ble historier om mirakler knyttet til gravstedet snart kjent over hele Europa, og pilegrimer strømmet til Jacobs grav. Dermed var pilegrimsvandringen og «industrien» rundt denne i gang. Den lille kirken, som først ble bygget over graven, er blitt påbygget flere ganger til den storslåtte katedralen som står der i dag, og rundt katedralen vokste det frem en by.

Det som slo oss, da vi landet i Galicia, er kontrasten til Costa Blanca. Her er det grønt og frodig, og Galicia kalles også for Spanias grønne belte.

Nordmenn kan føle seg hjemme her, det er grønt, vått og fjellrikt, med hav utenfor. Foruten å være en av de 17 mer eller mindre selvstyrte autonomier som utgjør dagens Spania, er Galicia også et såkalt historisk landskap, med et eget språk, gallego, som minner om portugisisk, og med en egen kultur. Under folkevandringsperioden kom keltiske stammer fra det sentrale Europa hit, og deres kultur lever videre. Her finnes ingen flamencotoner med gitarer og kastanjetter, her spiller man tradisjonell musikk på sekkepiper.

Santiago, en by med noe under 100.000 innbyggere, har to industrier eller inntektskilder, skrinet til Sant Jacob og universitetet. Byen er en relativt stor universitetsby. Gamlebyen, som er det interessante stedet å oppholde seg, er mindre enn vi hadde forestilt oss og helt dominert av katedralen og bygningene rundt denne. Katedralen er et stort byggverk i mange ulike stilarter

i Nord-Spania

En reise foretatt og fortalt av Maj-Britt og Oddbjørn Fredriksen



På båttur med blåskjell og hvitvin

fordi påbygninger og utvidelser har foregått i hundrevis av år. Rundt katedralen er det mange åpne plasser, ikke minst den store og imponerende Praza (som det heter på galisisk) de Orbadorio foran katedralens berømte barokke vestfront. Plassen må være en av Europas flotteste, omkranset på alle kanter av imponerende bygninger, hvorav den ene er en eksklusiv paradør, i sin tid bygget av de katolske monarkene Ferdinand og Isabella, for å huse pilegrimer. I dag har nok relativt få pilegrimer råd til å bo der. Innvendig var vi ikke like imponert over katedralen, men den er stor, full av turister, og det foregår messer på ulike språk i mange av kapellene. Vi ble litt betatt av en «gladkristen» messe med masse halleluja sang. Det pågikk også noe restaurering-

sarbeid slik at deler av den var avsperrert, og mange av kapellene rundt koret var kun tilgjengelig for besøkende som skulle bese skrinet til Santiago i krypten. Dit ville vi også, men da måtte vi først stille oss i en lang kø utenfor katedralen. Vel inne måtte vi gå fort forbi både kapeller og skrin, så dette fikk vi lite ut av.

Galicia er kjent for sin ypperlige sjømat, som vi selvsagt måtte prøve. Vi spiste først merluza a la gallega, som er noe av det ypperste vi har spist av fisk. Retten var svært enkelt tilberedt, kun fisken, olje og pimiento uten sauser eller tilsetninger av noe slag. I følge kelneren var det merluza-sesong nå, og den vi fikk servert, var blodfersk. Den nydelige råvaren kom helt til sin rett. I Galicia, særlig i området Rias Baixas, produseres

hvitviner av albariño-druen, og etter det første glasset med denne var vi overbegeistret. Vinen har en friskhet og en smaksrikdom vi aldri har kjent maken til. Det hevdes da også at i dette området produseres noen av verdens beste hvitviner.

På vår rundtur i gamlebyen passerte vi et matmarked og la merke til at det rundt små barer krydde av folk som spiste sjømat, særlig pulpo, en åttearmet blekksprut, som var skåret i tynne skiver, og som de skylte ned med hvitvin. Dette ville vi prøve og vi fikk vaglet oss opp på to barkraker ved en smal bardisk, hvor vi først fikk percebes, berberechos og mejillones i en nydelig saus, sammen med den ypperlige hvitvinen, før vi fikk en «himmelsk» grillet pulpo, med mer hvitvin.



En del av katedralen i Santiago de Compostela

Pontevedra

Galicias vestkyst, som innskjæres av rias som ligner på fjorder, er delt i to. I nord er den mer ville og barske kysten Rias Altas, og i sør, ned mot grensen til Portugal, den roligere Rias Baixas med lune vikene og strender, og med fiskelandsbyer som har utmerket sjømat. Vi ønsket å se litt av denne kysten og dro til Pontevedra, en by på omtrent samme størrelse som Santiago, hvor vi ankom etter en halv times togtur. Vi er på ingen måte de første nordmenn som har ferdes i disse traktene. På togturen kjørte vi forbi den lille byen Catoira, hvor man hvert år, den første helgen i august, feier folkefesten Romería Vikinga, et historisk «fylleslag» til minne om vikingenes hæringer her for over 1000 år siden. Men da vi passerte, var festen over for denne gang, så vi stoppet ikke her.

Som de fleste spanske byer har også Pontevedra en trivelig gamleby med trange gater og åpne plasser med serveringssteder hvor det sosiale livet utspiller seg, og det er gjerne dit man setter kursen første gang man kommer til en spansk by. Fra vårt hotell, som lå et stykke unna, var det lett å finne veien til fots til gamlebyen, vi kunne bare følge den merkede pilgrimsleden fra Portugal til Santiago, som gikk rett utenfor hotellet vårt og tvers gjennom byen. Siden vi var ved kysten måtte vi prøve skalldyr, som vi fikk servert på en trivelig restaurant på Praza de Leña. Maj-Britt ble imidlertid ikke veldig begeistret for alt på



Del av Praza de Orbadorio med et bygg som i dag huser Galicias regionregjering



Sekkepipemusikant

brettet, bare for noen små skjell, og hun måtte ha litt tapas etterpå, mens Oddbjørn mesket seg med det hele.

Neste dag tok vi en lokalbuss langs kysten til den trivelige lille fiskelandsbyen O Grove. På turen kjørte vi gjennom flere fiskelandsbyer og passerte flotte sandstrender med feriehoteller og leiligheter. Like ved O Grove. Og knyttet til byen med en bro, ligger den lille øya A Toxa, som visstnok er en av de mest stilfulle og elegante feriestedene i Galicia. I bukten her er det mengder av oppdrettsanlegg for ulike skjelltyper og for å se nærmere på disse tok vi en båtture. Båten stoppet ved et av anleggene, hvor vi fikk se noe av arbeidet som foregikk ledsaget av en lang og detaljert forklaring på spansk som vi forsto lite av, men etterpå ble vi servert nydampede blåskjell og kald hvitvin i store mengder, og det forsto vi mer av. Tilbake i Pontevedra havnet vi om kvelden på den samme restauranten som kvelden før, men styrte unna skalldyr. Med den kulinariske opplevelsen vi hadde hatt med pulpo på markedet i Santiago friskt i minne, bestemte vi oss for å prøve blekksprut også her, og de to rettene vi fikk servert, pulpo a la feria og pulpo a la braza, var, sammen med den friske hvitvinen, nok en gang en utsøkt nytelse.

Bryllupsintermeso

Neste dag gikk stort sett med til å forflytte seg med tog fra Pontevedra til Valladolid, hvor vi skulle delta i bryllupet som var utgangspunktet for hele turen. Det ble en lang togtur på 8 ½ time. Toget var helt fullt, og vi var uheldige med sitteplassene vi hadde fått tildelt. Vi måtte sitte rett imot to spanjoler, uten noe bord i mellom. Men toget hadde kafeteriavogn, og med noen besøk der for å slukke både sult og tørst, gikk turen egentlig ganske greit og mye bedre enn fryktet.

I denne sammenheng skal vi la detaljer om bryllupsfesten ligge, bare nevne at det var en stor, staselig fest med over 100 gjester, og med en fantastisk fem retters meny som også inneholdt merluza og pulpo. Deretter var det dans til discomusikk på full styrke, og alle, både gamle og unge, danset så svetten silte. Det ble en trivelig og uforglemmelig helaften. «Spanjolan kain å fæst, sjø», som man ville sagt i Trøndelag.

Baskerland

Det ble en noe brutal søndag morgen da vi relativt tidlig måtte sette oss på et tog for å reise videre til Baskerland eller País Vasco, og til byen San Sebastian. Etter det varme, flate og noe kjedelige landskapet på høysletta i Castilla kom vi etter hvert til

et klima og et landskap som er helt annerledes, med grønne frodige skogkledde åser og daler. Men det er fremfor alt historien som skiller País Vasco fra resten av Spania, og som de baskiske nasjonalistene trekker frem når de hevder sin rett til selvstyre. Baskerne stammer sannsynligvis fra ibererne, det første folkeslaget på halvøya, og det er forskere som mener at det baskiske språket var det som ibererne snakket. Romerne, som kom til halvøya med sin kultur og latin, maktet aldri å romanisere befolkningen i dette nordøstre hjørnet. I ly bak en høy fjellkjede slo baskerne romerne tilbake, og alle andre som kom etterpå. I 1512 ble Baskerland en del av det spanske imperiet, men fikk beholde sine egne lover og et stort selvstyre, som det mistet på 1800-tallet, og under Franco tiden var baskerne under sterk kontroll fra Madrid. På slutten av Franco-diktaturet oppsto separatistbevegelsen ETA som brukte terror og drap som politiske våpen i sin selvstendighetsskamp, men terroren ble avsluttet i 2011. Tre år etter Francos død fikk Baskerland selvstendig status slik som de 16 andre autonomier som utgjør dagens Spania, men har større selvbestemmelsesrett enn de øvrige regionene.

Toget kjører gjennom hovedstaden Vitoria-Gasteiz, som ligger foran de høye baskiske fjellene, og befolkningen her føler seg nærmere Madrid og resten av Spania enn befolkningen på den andre siden av fjellene. Etter å ha passert fjellkjeden kjører toget gjennom dalstrøkene innenfor San Sebastian, hvor den baskiske separatistbevegelsen står sterkest. I flere av kommunene her har de radikale separatistpartiene majoritet, og disse kommunene boikotter alle spanske helligdager fordi disse, etter deres mening, ikke har noe med Baskerland å gjøre. Kommunen Hernani, som vi kjører gjennom, er sentrum for den mest kompromissløse baskiske nasjonalismen, og på barene her er det visstnok umulig å få servert en øl dersom man ikke kan bestille på baskisk.

San Sebastian

San Sebastian, eller Donostia som den heter på baskisk, er en utrolig vakker by der den ligger vendt



På matmarked med percebes, berberechos og melones, før pulpoen kom.



Hvitvin fra Nord-Spania er så godt



Pintxo.bar i San Sebastian

mot havet rundt en kurvet bukt med en fin sandstrand. Midt i bukten ligger en skillpaddeformet øy som skjærer for bølger og på hver side av bukten reiser de grønne toppene Monte Urgull og Monte Igeldo seg. På Monte Igeldo, som kan nås med en «funicular» a la Fløybanen i Bergen, ligger et hotell og en gammeldags fornøylespark. På Monte Urgull, som man må gå til fots opp til, ligger en festning fra 1500-tallet, som inneholder et lite museum som viser byens historie. På toppen av festningen står en statue av Kristus som er synlig fra hele byen. Bukten består av en fin strand med en elegant tradisjonell strandpromenade som er flankert av vakre bygninger fra slutten av 1800-tallet og begynnelsen av 1900-tallet. Byen har en gammelmodig, fasjonabel atmosfære. På begynnelsen av 1900-tallet var San Sebastian den mest eksklusive sommerbyen i Spania. Det hele startet med at dronningen la sin sommerresidens hit på slutten av 1800-tallet, noe som også trakk det spanske aristokratiet hit, og på begynnelsen av 1900-tallet, under «la belle époque», var San Sebastian lekegrind for de rike og berømte i Europa. I dag kan vi alle dra dit, og det er det mange som gjør. Her foregår det mye, sommeren er full av festivaler av ulike slag. San Sebastian er også et eldorado for matelskere, her finnes flere restauranter med Michelinstjerner, og hit kommer mange bare for å spise. Det er ingen overdrivelse å påstå at gastronomi er byens store turistattraksjon.

Under Monte Urgull ligger havnen og bak den gamlebyen, og det er dit alle trekker om kvelden. I følge turistbrosjyrer er dette området det mest bartette i hele verden. Her ligger hundrevis av barer som foruten drikkevarer serverer pintxos (uttales pinchos), baskernes utgave av tapas. Pintxo betyr pinne på baskisk, og tapaene består av små stykker av kjøtt, fisk, skalldyr, egg, grønnsaker og mye annet godt festet med en pinne til en liten loffskive, eller festet sammen med en pinne uten loff, og serveres varme eller kalde avhengig av typen. Lekkerbisker i alle mulige varianter og smaker står oppstilt på bardiskene, så det er bare å plukke med seg et par, få seg noe i glasset, spise og drikke og vandre videre til neste bar for å se og smake på hva den har å by på. Og slik kan man holde det gående så lenge man orker. Til pintxosene kan man drikke det meste, men vi fikk smaken på den lokale hvitvinen txakoli (uttales chakoli), en ung fruktig noe sprudlende vin med masse smak som er ypperlig til fisk og skalldyr og til forretter og pintxos av alle slag.

Bilbao

Når man vandrer fra bar til bar i gamlebyen i San Sebastian, kan man ønske at oppholdet her aldri tar slutt, men det gjør det. Vi må videre, men bare til Bilbao, hvor en busstur på noe over en time frakter oss de knappe ti milene. Bilbao er en gammel industri- og havneby som ble hardt rammet da økonomien ble modernisert og utsatt for internasjonal konkurranse etter Franco-tiden, men byen ble rustet kraftig opp på 1990-tallet og fremstår i dag som en moderne velutviklet by, og er et viktig sentrum for finans- og service-sektoren. Det første vi gjør da vi ankommer Bilbao,



Andy Warhols «Shadows»

er å sette kursen mot gamlebyen for å fortsette med pintxos og txakoli. Der finner vi flere pintxosbarer, men ikke på langt nær så mange som i San Sebastian, og gamlebyen her er mindre og roligere, men full av turister. Vi fant etter hvert ut at kveldslivet, med færre turister, også utspiller seg ved pintxos-barene i gågatene i den nye bydelen, hvor vi avsluttet kvelden.

Det er først og fremst Guggenheim-museet som lokker turister til Bilbao, og i så måte var vi intet unntak. Den siste dagen på vår reise var i hovedsak avsatt til å besøke Guggenheim-museet. Vi har sett flere bilder av den berømte bygningen, men det var spesielt å se den på nært hold. Både utvendig og innvendig er arkitekturen imponerende. Av det vi fikk opplyst, forsto vi det slik at bygget ligger på et sted hvor det tidligere var et skipsverft, og at den kanadiske arkitekten Frank Gehry derfor hadde et skip i tankene under utformingen. Bilbao var en stor havneby og hadde mange skipsverft langs elva, men at det lå et skipsverft akkurat på dette stedet, er sannsynligvis ikke helt riktig, iallfall ikke i følge boken «Spania og vi» av K. Aukrust og



Guggenheim-museet

D. Skulstad. I følge denne lå den norskeide trelastfabrikken «La Campana de Maderas» på dette stedet inntil bedriften flyttet ut av byen i 1975. De prektige bygningene til denne bedriften forfalt og ble tilslutt revet for å gi plass til det nye museet. Kulturverninteresserte, som ville bevare de gamle bygningene som et kulturhistorisk minne om industrien i Bilbao, måtte gi tapt for det spektakulære kunst-museet.

Museet huser moderne samtidskunst, og består av en permanent utstilling med flere av museets mesterverker, samt midlertidige utstillinger, med verker fra ulike kunstnere. Vi ble mektig imponert av bygningen og arkitekturen, men ikke så mye av kunstverkene. Det er riktignok flere imponerende mesterverk i den permanente utstillingen, men ikke så mange som vi hadde trodd. De midler-

tidige utstillingene var blant annet en samling installasjoner av en fransk/amerikansk kunstner ved navn Louise Bourgeois, som vi ikke hadde hørt om, og som vi syntes inneholdt mye rart. Vi kan nok styre vår begeistring for moderne samtidskunst, deriblant den over 100 meter lange billedserien «Shadows» av Andy Warhol, og installasjonene «The matter of Time» av Richard Serra, som besto av noen stålkonstruksjoner, hvorav en var utformet som en spiral man kunne gå inn i.

Før flyselskapet Vueling fraktet oss tilbake til Alicante om kvelden, avsluttet vi vår reise i Nord-Spania for denne gang med en behagelig rusletur langs elven i Bilbao. Men vi kommer nok tilbake. Landskapet, historien og kulturen, og ikke minst pulpo med albariñovin og pintxos med txakolivin frister til en ny reise.

Vil du annonsere din bedrift i Que Pasa?

Vi har fire utgivelser i året; februar, april, oktober og desember, og når ut til alle våre medlemmer og ikke-medlemmer.

Fra 62 euro kan du synliggjøre din bedrift via vårt blad.

Ta kontakt med oss: 965 888 186 / quepasa@dnkcb.com

Ønsker du...

- rent drikkevann?
- et vannfiltersystem som gir rent, sunt drikkevann direkte fra kranen?
- et system hvor du lett kan skifte filter selv?
- et dusfilter så du unngår kløe, eksem, tørr hår?
- å hjelpe naturen og miljøet?
- å ha gleden av å ikke kjøpe flere plastflasker?

Kontakt Klaus Witttrup 672493452 klaus.witttrup@hotmail.com

Bilferie med besvær

Å kjøre spanskregistrert bil i Norge



For et par år siden ble reglen endret slik at du kunne søke Tollvesenet om å kjøre for eksempel spanskregistrert bil i opp til 30 dager - det er det slutt på. Skatteetaten overtok ansvaret 1. januar 2016.

Min erfaring med byråkratiet, av meg døpt til Statens avdeling for beskjefligelsesterapi

I begynnelsen av mai sendte jeg det jeg trodde var en rutineforespørsel via Altinn på dertil egnet formular, om å få kjøre min spanske bil i perioden 21. juli til 20. august i Norge. To dager senere fikk jeg svar fra Skatt Sør i Tønsberg med tvert avslag. Jeg protesterte og viste til både det ene og det andre argumentet. Men byråkraten på skatt sør var like ubøyelig, så mailen gikk frem og tilbake.

Etter noen dager fikk jeg mail fra Skatt Sør i Kristiansand om at de hadde overtatt saken og at det var vedkommende sakfører som nå bestemte. Han var like ubøyelig som sin kollega i Tønsberg. Det ble henvisning til diverse paragrafer, blant annet en fra 1992.

Jeg ble mer og mer frustrert. Denne mailutvekslingen hadde nå pågått nærmere én måned, jeg har ikke tall på hvor mange mail som ble sendt og mottatt.

Jeg hadde påbegynt min reise til Norge og visste fortsatt ikke om jeg kunne få bilen med inn i Norge. Min venn i Kristiansand hadde sikkert brukt tid nok på meg, så han sendte saken videre til Skattedirektoratet. Der fikk jeg et brev via Altinn om at skattejuristen håpet å behandle saken i løpet av juli, de hadde så mye å gjøre.

Jeg sendte ny mail til Kristiansand hvor jeg kommenterte at dette måtte være en veldig vanskelig sak, siden nå tre instanser var innblandet og at jeg nå var i tvil om hvem jeg skulle forholde meg til. Han hadde jo sagt at han bestemte, det samme sa juristen i direktoratet, men det fikk jeg ikke svar på.

Jeg bestemte meg for å roe ned saken og ventet en uke før jeg skrev til juristen og sa at jeg håpet hun kunne behandle denne saken positivt for meg innen 21. juli, datoen for ankomst til Norge.

Rundt 15. juli fikk jeg et brev på fem A4 sider med argumenter for hvorfor jeg ikke kan kjøre min spanskregistrert bil i Norge. Hun var flink, må jeg si. Hun brukte alle mine argumenter for å kjøre i Norge mot meg, så tvert

avslag – igjen. Hun returnerte deretter saken til første instans.

18. juni, mens jeg kjørte på fergen i Puttgarten på vei til Danmark, fikk jeg telefon fra Tom Martinsen i Skatt Sør Drammen, en meget vennlig mann som fortalte at han nettopp hadde kommet tilbake etter ferie og så at saken hastet, hvilket jeg bekreftet. Han bekreftet at da Tollvesenet administrerte dette så var det mye mer liberalt. Han var overtollinspektør, og hadde vært i Tollvesenet i 40 år og var blitt overflyttet til Skatt i forbindelse med omleggingen. Uskyldig spurte jeg ham hvordan han opplevde det, jeg tror jeg fikk en venn ved å lytte.

Men selv ikke Tom Martinsen i Skatt Sør kan trylle, han måtte forholde seg til det nye regimet. To timer senere fikk jeg mail fra ham, med tillatelse til å kjøre bilen til Nøtterøy 21. juli, hvor den måtte stå til jeg kjørte ut av Norge i uke 34.

Den Beste: Support - Service - Teknologi

Internett med høy hastighet fra 29,90 euro pr. mnd. Ingen bindingstid

Fasttelefon med 200 min. gratis tellerskritt for 9,99 euro pr. mnd.

Ring utlandet med mobilen fra 3 cent pr. min

Betaler du for mye? Internett / Telefoni / TV Midlertidig abonnement

Kontakt oss for løsninger, vi kan hjelpe deg!

Wipzona Network S.L. C/ Pau Casals, 5 03581 EL ALBIR - 965013000 www.wipzona.es

Nå 10 år i Spania

NY 4G

BOREAL COSTA BLANCA
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

Kvalitetssikring av din eiendom med oppdatering av relevante tekniske og juridiske data.

Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi

Bulevard de los Músicos 11, Edif.Cello, 03581 ALBIR, Alfaz del Pi
0034 966866517 – 0034 609902628 -0034 607302907
www.borealcostablanca.com · info@borealcostablanca.com

NORSK LEGESENTER
Centro Médico Salus Albir
Legesenter-Allmenmedisin og Spesialister

SALUS ALBIR

- Hjertespesialist (Dr. López)
- Øyespesialist (Dr. Paredes)
- Fotspesialist (J.M. Martín, Rubén Lorca)
- Fysioterapi/ Osteopati/ Akupunktur/ Trening
- Røntgen
- Allmenmedisin

GRATIS 24 TIMERS Nødtelefon med Norsk-talende Personell 900 380 580

Legg til www.centromedicosalusalbir.com på din liste over favoritter og ha nytte av vår informasjon og nyheter om legesenteret

www.centromedicosalusalbir.com info.albir@clinicabenidorm.com Avenida del Albir, 78 03581 EL ALBIR 96 686 86 38 www.clinicabenidorm.com

En annerledes hjemreise

Vanligvis reiser jeg hurtigste rute til Norge, og helst med fly, men I år bestemte jeg meg for å gjøre en opplevelsestur. Jeg kjøpte ny bil i februar, en drøm å kjøre, så hvorfor ikke få sett noe mere av Europa.

Jeg liker ikke å planlegge når jeg reiser, kjøre til jeg ikke vil mer og finner et sted å stoppe og et hotell. Men denne gang ville jeg også gjøre det annerledes. booking.com er tingen tenkte jeg og leste meg opp på en del steder jeg ville stoppe, og så var det bare å gå på nettet å finne hotell. Erfaring er gjerne noe man får etter å ha gjort noe, min erfaring med booking.com er så «ymse».

Kari og Lars hadde sagt at Sankt Hans-aften måtte jeg bare oppleve på Albir-stranden, så avreise ble bestemt til 24. juni. Tidligere var jeg ganske god til dette med å lese kart og finne de riktige veiene, men etter GPS er kommet, er det lett å la den gjøre jobben.

Jeg hadde to steder som jeg skulle til, Rimini i Italia og Maastricht i Holland. I Italia skulle jeg møte min sønn, svigerdatter og to barnebarn, Wilhelm på 3 år og Hermine på 1 år, og i Maastricht skulle jeg på live konsert med Andre Riue.

I Rimini skulle jeg bo på hotell Cortina, hos Rolando og Onella med

ankomst 3. juli. Hotell Cortina er et sted jeg jevnlig har kommet til, helt siden 1992, kjempe atmosfære. Rolando snakker bra norsk og vi møter mange hyggelige mennesker, som kommer tilbake år etter år. To uker før ankomst hadde Facebook den sørgelige nyhet at Rolando var død. Onella, hans kone, var vant til å styre kjøkkenet, nå fikk hun hele hotellet og det mitt i en sorg prosess, ikke lett, men det er en tøff dame, så det vil hun klare.

Stranden i Rimini er bare fantastisk, hvit sand så langt øyet rekker, strandparasoller med senger og parasoller, bare å velge hvor du vil være. Det som er ekstra fint, er at sanden blir rengjort med en spesiell skuffe hver dag, det vil si at sigarettstumper og annet blir fjernet løpende. Hver dag vi kommer på stranden er sengen rengjort og rettet inn mot solen. Sengene blir høytrykkspylt hver uke. (Jeg undrer når sengene på Albir-stranden blir rengjort). Vel, vi hadde et flott opphold, spiste Italiensk husmannskost med nydelig vin. Det beste av alt, hotell Cortina har 3 stjerner og

døgnprisen inkludert servering 3 ganger per dag er under 50 euro.

Vel, jeg har foregrepet begivenhetene, for hvor stoppet jeg mellom 24. juni og 3. juli? Jeg hadde lest en artikkel i et norsk magasin at nord-øst Spania måtte man bare besøke, så jeg hadde valgt hotell Vila de Tossa i Tossa de Mar. Hotellet ligger midt i byen, og ingen P-plass ved hotellet - det fortalte booking.com ikke noe om. Et fjerntliggende P-hus fikk da gjøre nytten. Stedet er kjent for sin store flotte borg og fine strand, et riktig masse-turist-sted. Det var tydelig at det ikke var langt til Barcelona. Den 24., når jeg kom, feiret man at sommeren var kommet, ikke fordi jeg kom, haha, men det er datoen for feiringen.

Dagen etter skulle jeg videre til Albertville i Frankrike, og tenkte jeg skulle hente bilen kl. 09.30, men det var ikke P-huset enig i. Det var avlåst og stengt. Etter en halv times tid kom det en bil som hadde dørråpner, så jeg kom meg inn, men i feil etasje, men et skritt i riktig retning var det jo. Jeg tuslet

rundt med koffert og veske, og hørte noe som beveget seg et annet sted, så da var det å banke, rope og bli hørt - det ble jeg etter hvert. Jeg fikk kontakt med en dame som gjorde rent, men hun var ikke noe villig til å åpne for meg og slett ikke slippe meg ut med min bil. Nye 30 minutter gikk. Til slutt måtte hun ha syntes synd på meg, for da ble jeg sluppet inn, fant min bil og kom meg etter hvert ut.

Jeg hadde ellers en artig opplevelse da jeg tastet inn bestemmelsessted fra Albir, min nye bil med alt moderne utstyr inkludert GPS: jeg tastet in Toso de Mar og GPS ville sende meg med båt fra Dénia via Mallorca til Valencia. Jeg valgte nå direkte rute, men det er ikke alltid teknikken spiller på lag.

Vel, Albertville var neste stoppested – trodde jeg. Jeg hadde reservert via booking.com på hotell Au Gay Séjour Albertville. Da jeg nærmet meg Albertville ville GPS sende meg et annet sted. Nå var jeg jo blitt mistroisk til denne innretning, men tenkte: “OK får ser hvor jeg ender”, og det gjorde jeg – endte 10 km utenfor der jeg trodde jeg skulle være. I dette tilfellet langt ute på landet i fjellet med mange gårder rundt. Og der lå hotellet – det var ikke stort, men jeg skulle bare ha et rom, så helt OK.

Alt med booking.com er ikke bare positivt, som dere vel har forstått. Det er slik med booking.com, mange hoteller kan ikke avbestilles eller ombookes, og ofte er betalingen allerede registret når du kommer. Det fikk jeg flere erfaringer med på min ferd gjennom Europa. Denne reserveringen kunne jeg ikke kansellerer eller forandre.

“Her får jeg bli”, tenkte jeg, parkerte bilen og gikk inn - ingen resepsjon, men en hall hvor det kom en hyggelig franskmann (de finnes), fikk mitt rom som var ok. Hver dag etter jeg kom til et nytt sted bevilget jeg meg ett glass øl, det fortjente jeg, slik også her. Min nye franske venn var elskverdigheten selv, han åpnet døren til terrassen hvor det var sol. Ved siden av terrassen var restauranten. “Så fint det er her”, tenkte jeg, drakk mitt velfortjente øl, og reserverte bord til kvelden. Det viste seg at restauranten var en Michelin-anbefalt restaurant, en av de bedre - det hadde booking.com ikke fortalt. Jeg spiste den beste foiegras jeg noen gang har spist, og middagen var eksellent, et mann-og-kone-sted, hun serverte og han var på kjøkkenet. Alt i alt en god opplevelse. Men det var jo ikke booking.com sin skyld, jeg ville til Albertville og de sendte meg et helt annet sted. Hvis jeg hadde vært kjent i området, så hadde



1 mil utenfor Albertville lå det lille hotellet...



...veldig landlig til



Parkering i det fri



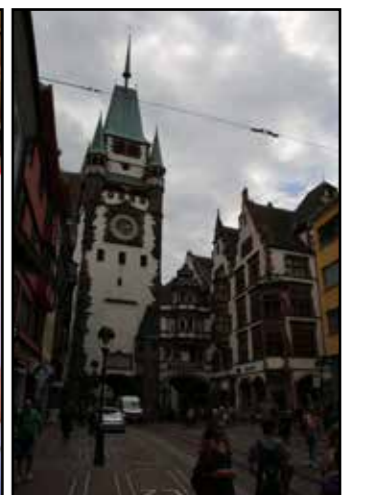
Rappen am Münsterplatz i gamlebyen



Borgen i Tossa de Mar



Freiburg er en fascinerende by med mye spennende å se og oppleve ►►





Neste stopp Oberstdorf

jeg selvsagt visst at stedet ikke var Albertville. Kanskje «noen» kunne ha fortalt at restauranten var en mer en god nok grunn for å velge nettopp dette hotellet.

Neste stoppested, 2 dager i Freiburg, Tyskland, en fascinerende by med mye spennende å se og oppleve. Jeg bodde midt i gamlebyen på hotell Rappen am Münsterplatz, et sjarmerende sted. Det var en restaurant med noen rom, men booking.com hadde glemt å fortelle at det rommet jeg skulle ha var høyst oppe under taket med takvindu, samt toalett og dusj på gangen. Vel, jeg lever i 2016, det er mange år siden jeg aksepterte å bo slik. Etter en del palaver, hadde de et annet rom med alle fasiliteter, de glemte imidlertid å fortelle at det var til en annen pris, men det ordnet seg, vi splittet tillegget.

Vel, jeg skal ikke i detalj fortelle om alle steder. Neste stoppested var Oberstdorf med ny negativ booking.com-opplevelse. Jeg skulle bo på hotell Nebelhornblick, som var ok hvis jeg ville bo 7 km fra sentrum i Oberstdorf. Neste sted var Park hotell i Seefeld, topp hotell, skjønne mennesker, topp massasje av en som kunne jobben, de er ofte flinke til slik i Østerrike. Jeg hadde helt sikkert ikke funnet dette hotellet uten info fra booking.com.

For akkurat 50 år siden, i 1966, reiste min daværende tilkommende og jeg på ferie til Innsbruck, med lånt telt, penger hadde vi lite av, men Innsbruck i regnvær i lånt telt var ikke spennende, så vi reise mot Bodensjøen, men været forfulgte oss. Så hvor var solen? Riktig, Italia, jeg fant en liten fjellovergang - Flüelapass, og kom inn i Italia til en liten plass kalt Aprica. Den gang med noen få hus og en campingplass, jeg husker den enda, en meget vakker dame var sjefen, men jeg sier dere, hun var møkkete, skitne streker mellom fingrene, men som sagt meget vakker.

Jeg tenkte at jeg på denne turen skulle besøke disse stedene, 50 år etter det første. Jeg bestilte plass på hotell Arisch, i Aprica. Her var jeg virkelig ute på småveiene i Nord-Italia, snakk om forandring i Aprica, nå var det store hus og hoteller overalt. Eierne av hotellet kunne fortelle at her bodde mange alpinister, tidligere stjerner og andre kjente sportsfolk. Alle rommene på hotellet hadde navn etter kjente alpinister, jeg bodde på Marc Girardelli. Hotellet var bra, egen parkering i kjelleren. Deretter en nydelig pils på terrassen, og nå var jeg i Italia, mye entusiastisk og høylytt tale. Igjen kunne jo booking.com ha fortalt at dette hotellet hadde en restaurant med en Michelin-stjerne. Jeg MÅTTE jo spise der, men med all respekt, jeg synes ikke maten på stjerne-



Oberstdorf sett fra 1932 m.o.h.



Parkhotel i Seefeld er et topp hotell



Jeg hadde sikkert ikke funnet hotellet uten booking.com



Flüela slik den ser ut nå. I 1966 var det bare et skilt.

restaurantene alltid er pengene verdt, men det er nå min mening. Forresten hvis du lurer, jeg lette ikke etter campingdamen.

Vel, dette var jo en opplevelse. Turen videre gikk til nordenden av Garda-sjøen, en gammel travers på mine Italia-turer, her tok jeg noen fine bilder. Ved Garda Sjøen er det mange syklistene og seilbrettentusiaster.

Turen over Po-sletta til Rimini er egentlig ganske kjedelig. De 9 dagene i Rimini med familien var fine, men det kan bekreftes at det er en grunn for at det er unge mennesker som får barn, jeg ble ganske utslitt.

Annen halvdel hjem til Norge

Fra Rimini gikk turen til Cortina de Ampezzo, et vakker sted. Her trodde jeg også jeg skulle bo sentralt, men booking.com ville ikke det. Jeg endte 7 km fra sentrum, ut i skogen. Ei heller her kunne jeg forandre, hotellet hadde allerede belastet mitt kort. Jeg fant allikevel et annet sted: Hotell Columbia med utsikt over byen og fjellene, også her fikk noen fine bilder.

Over Grossglockner i tett tåke og regn er jo ikke noen estetisk opplevelse, her er det bare å telle svinger. Målet denne dag var Zell am See i Østerrike, her er jeg kjent, så jeg visste akkurat hvor hotell Der Schmit-



www.dnkcb.com



Aprica



Hotel Arisch i Aprica med stjerner og sportsfolk som gjester



Utsikt over byen og fjellene fra Hotel Columbia



Godt med en rest i bakken

tenhof lå. Fin kveld nydelig servering. Neste morgen beviste været at jeg var i Alpene, noen hundre meter ovenfor hotellet snødde det og temperaturen ved hotellet var 5 grader, og det var midten av juli.

Jeg kom meg hurtig inn i bilen med mål for Rothenburg ab d T, og Hotell und Gasthof zur Sonne, midt i gamlebyen, parkering i en gammel stall. Jeg blir aldri trett av denne turistattraksjon, rådhuset med klokkespill hvor det kommer figurer ut av vinduene og spiller. Julebutikken må jo selvsagt besøkes, det er utrolig hva som finnes å få kjøpt.

Moseldalen er mye koseligere en Rhindalen, denne gang var det stopp på hotell Zeltinger Hof, et meget vennlig hotell. Jeg var knapt kommet inn av døren før jeg hadde et glass vin i hånden. Nøkler ble klargjort, og da jeg kom opp til rommet var det ikke særlig stort, og det som verre var: sengen var mellom to vegger - jeg er 183 cm. og sengen var 180 cm - dårlig match! Tilbake til den hyggelige vertinnen og klaget min nød. Hun hadde et annet rom, men identisk, så her var gode råd ønsket. Igjen vennligheten selv, hun ringte sjefen og jeg fikk rom i en annen bygning i byen, men ikke en hvilken som helst bygning. Den var fra 1600 tallet, fullstendig

renover. Meget smal trapp til toppen og jeg var kommet til Himmelen, ja rommet het Himmereich, her var det fint og en god seng.

Jeg skrev tidligere at Maastrichts var et av mine mål. Jeg skulle på utendørs konsert med Johan Strauss-orkesteret med orkestereier og dirigent André Rieu. Han er ikke kjent i Norge, men så mye mer i resten av verden og ikke minst i Europa. De gjennomfører ca 100 konserter i året, mange av dem er friluftskonserter som holdes over hele verden. Jeg hadde bestilt billett flere måneder i forveien gjennom André Rieu Travel. Da fikk jeg hotell og buss til og fra konserten, hotellet var i Belgia, en plass kalt Genk, ca 20 min fra Maastrichts. Her kunne jeg skrive mye om en fantastisk opplevelse sammen med 10.000 andre på utendørskonsert, og det var den 8. konserten innenfor et par uker samme sted som er hjemstedet til AR. Tenk å samle så mange mennesker, der var folk fra hele verden. Konserten varte fra kl. 21.00 til 24.00, med masse fabelaktige artister. Vil du vite mer om dette utrolige orkesteret? Google André Rieu, der vil du også se hvor de neste konserter skal være, eller følg med på DK TV, eller Tyskland. Der er det stadig programmer.

Resten av turen til Norge var med stopp i Lübeck, København og deretter Nøtterøy i Norge.



Nytt rom i bygning fra 1600-tallet



Grosslockner i tåke og regn er ikke noen estetisk opplevelse



Hotel Schmittenhof med nydelig bevertning



Fra julebutikken i Rothenburg



Moseldalen er koselig



Utenfor julebutikken



Det spanske kjøkken

Nyttige spanske ord fra kjøkkenet.
Norske ledetråder. Spanske svar.



- VANNRETT**
4. Skje
9. Fryser
11. Kraft
15. Brett
16. Krydder
17. Grønnsaker

- LODDRETT**
1. Frukt
2. Saus
3. Kniv
5. Drikke
6. Kjele
7. Rotgrønnsaker
8. Suppe
10. Belgfrukter
11. Mat
12. Benkeplate
13. Gaffel
14. Kjølenskap



GEBISS

– Har du hørt at Karl har fått gebiss?
– Nei, har han fortalt deg det?

– Ikke direkte, men det kom frem under samtalen.

Spis opp grøten din!

Bestemoren: – Spis opp grøten din så blir du pen når du blir stor.

Jenta: – Spiste du aldri opp all maten din du da, bestemor?

HUKOMMELSE

– Min humkommelse er blitt mye bedre i det siste, sa gamle Nilsen til sin venn. Nå kommer jeg ofte på at det er noe jeg har glemt.

NYTT HØREAPPARAT

– Jeg har fått meg et nytt høreapparat, så bra at jeg hører gresset gro.

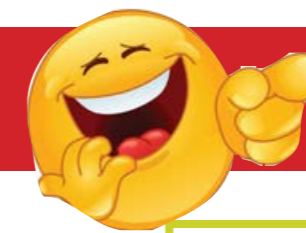
– Hva kostet det da?
– Ti på halv fire.



FAGFORENINGSFORMANNEN

En fagforeningsformann gikk å slentret på en sti, han sparket til en gammel flaske som lå i kanten. Ut kom det en fe og bekjentgjorde at han kunne få oppfylt tre ønsker for å ha fått feen ut av flasken.

Formannen kom fort med det første ønsket: Bring meg til en sydhavsøy. Vips, så lå han på stranda med palmer og sol. Ønske nr. to var: Skaff meg noen deilige jomfruer, vips, så var han omringet av skjønne damer. Tredje og siste ønske var: La meg slippe å arbeide mere i mitt liv, vips, så var han tilbake som fagforeningsformann.



Kjolen i vinduet

– Vil du prøve kjolen i vinduet, spurte ekspeditrisen.
– Hva, har dere ikke prøverom?

FARTSKONTROLL

En politimann tok fartskontroll. Han kjedet seg veldig fordi det ikke var noen som kjørte for fort. Så kom det plutselig en som kjørte for fort.

Politimannen stoppet han og sa:

– Jeg har ventet lenge på deg.

Mannen svarte kjapt:

– Jeg kom så fort jeg kunne.



Ut på tur

En trønder skulle kjøre over en bru. Han hadde med seg kona og svigermor. Der sto det en politimann. – Gratulerer du er nummer 10000 som kjører over broen, og har vunnet 10000kr. Trønderen: – Jippi nå har jeg råd til førerkort. Konen: – Ikke hør på, han er full. Da sukker svigermor: – Jeg viste vi ikke ville komme langt med en stjålet bil.

FORELSKET GUTT

Arne gikk hen og ble så forelsket i Kari at det gikk nesten ikke an. Han satt bare og tenkte på henne, klarte ikke samle tankene, og klarte ikke spise – satt bare og pirket i maten. Faren til Arne sa til ham: – Nå må du ta mot til deg, gå til Kari og si hvordan det er, du sitter bare og pirker i maten fordi du tenker på henne. Da strammer Arne seg opp, går hjem til Kari, ringer på døren, og når Kari kommer sier han blygt: – Du Kari, når jeg tenker på deg, mister jeg matlysten.

En giftering er de minste håndjernene som noensinne er laget.

Velg fengselskamerat med visdom.

- LØSNING KRYSORD
VANNRETT
4. Cuchara
9. Congelador
11. Caldo
15. Bandeja
16. Especies
17. Verduras
LODDRETT
1. Fruta
2. Salsa
3. Cuchillo
5. Bebida
6. Olla
7. Hortalizas
8. Sopa
10. Legumbres
11. Comida
12. Encimera
13. Tenedor
14. Nevera

Klubbens fasttelefon er

965 888 186

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

EURO-CARS LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

- Verksted
- Service
- Brukte biler med lav kilometer
- Spesialitet biler med automatgear

Carretera Benidorm - La Nucia, 03530 La Nucia, Like ved Clínica La Nucia, tel: 966 873 860

KONTAKTINFORMASJON

GRUPPENE

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:	Web:
Costatrimmen	Dorrit Møller	630690163	dorritgnist@gmail.com	
Cantamos	Christine Urschel	619 926 289	christineneu@hotmail.com	
Visens venner	Anfinn Padøy		anfinn.padoy@online.no	
Lyrikkgruppen	søker ny leder			
Filosofi I	Sidsel Sparre	617 664 143	kreativ21@hotmail.com	
Bridge	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Kunstgruppen	Svein Milford	622 302 409 +47 90111568	kunstgruppen93@gmail.com	
VinoGastro	Jørgen Juel-Larsen	629 324 298	leder@vinogastro.com	
Fotogruppen	Bjørn H. Kristiansen	616 575 455	fotogruppen@dnkcb.com	
Helse og Sosial	søker ny leder			
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Costagolfen	Lars Mølsæter	693 749 316	costagolfen@gmail.com	
Hobbygruppen	Tove Thorstensen	699 739 955	hobbygruppen@dnkcb.com	
Seniornett	Björg Kaspersen		seniornett@dnkcb.com	

NYE MEDLEMMER

Jens Ljøen	Maria del Mar López Bueno	Geir Wassdal	Marit Dikkanen Karlsen
Torbjørn Grunnan	Henny May Bjørnå	Reidun Kvernberg	Reidar A. Kirkevold
Alfhild Grunnan	Berit Alvilde Tvedt	Knut Kvernberg	
Naser Bidari Charandabi	Anne Berit Hinkel	Sylvi Øding	Til sammen 29
Annette Jensen	Maribel Cuenca Lindo	Kirsten Båsmo	
Raquel Monzo Yañez	Sigmund Lothe	Åse Killi	
Daniel Arazola	Lillian Lothe	Inger Sophie Benson	
Rune Lekang	Irene Irgens	Turi Dahl	
Irene Lekang	Iren Gangstad	Jan Viktor Karlsen	

BEDRIFTSMEDLEMMER

- ◆ Bodegas Enrique Mendoza ◆ Toldos Costa Blanca
- ◆ Fysiakos ◆ Servicios de Mounteverte S.L. ◆ Solgruppen ◆ Hospital Clinica Benidorm
- ◆ Flex Gallery

KLUBBSPONSORER

- IMED Levante ◆ Costa Blanca Physiotherapy ◆ Bricol ◆ Nordic HD S.L.
- ◆ Den Norske Skolen Costa Blanca

Se aktivitetsplan på våre hjemmesider www.dnkcb.com, eller i magasinet **Aktuelt Spania**

UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

MANDAG:

Hobbygruppen. Kl. 11.00 til 14.00.
Cantamos - koret øver på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.
Costatrimmen: Langtur kl. 10.00, Korttur kl. 10.30. Costatrimmen.com
Oppmøte ved den store parkeringsplassen ved parken.
CostaGolfen: kl. 10.30 på drivingrangen i Albir, kl. 12.30 på Las Rejas i Benidorm.
Se www.costagolfen.com for mer informasjon.

TIRSDAG:

Bassentrening kl 15.00 ved Albir Garden hotell i Albir.
Bridge i Klubben tirsdag og torsdag kl. 17.30.
Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag
Annenhver tirsdag, Visens Venner kl. 11.00

ONSDAG:

Costatrimmen tur kl. 10.30 www.costatrimmen.com
Quiz kl. 19.00.

TORS DAG:

Trim "Kom deg i form" kl 11.00 i klubben
Strikkekafe kl. 11.00.
Bridge 17.30

FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00

Apningstider i Kaféen: 10-14 (15 på fredager) + tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra ca 17.30

Har du fått eller endret e-post el. telefonnummer, husk å gi beskjed til kontoret via e-mail: info@dnkcb.com

RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

ELEKTRISK

5% på varer hos Llinares Elektrisk (gjelder ikke tilbudsvarer), C/Escoles, Alfaz del Pi.

SKJØNNHET

10% Frk. Storemyr, dame- og herrefrisør i Alfaz del Sol.

5% "beycan beautycenter" (gjelder ikke for tilbudspakker), C/Federico García Lorca 38, (vis a vis Marianne-tours), Alfaz del pi. Tel: 966814527

10% Peluquería Benedicte (frisør) Calle Olivos 4, Altea Tel: 693 699 443

HELSE

20% Optica Mediterranea. Avda del Albir 52, Albir. Tel: 966867370. Gratis hørselest og 5% rabatt på høreapparat. C/Principes d'Espanya 17, Alfaz del Pi. Tel: 965887872.

20% Euro Optica, Avda. País Valencia 9, Alfaz del Pi. Tel: 966 86 02 76

10% Optica Kristal, C/Federico García Lorca 7, (vis a vis Ayuntamiento), Alfaz del Pi. Tel: 965744992

20% Centro Optico Alfaz, C/Federico García Lorca 50, Alfaz del Pi. Tel: 965887166

10% hos Ortopedia Vital Esport (ikke på tilbudsvarer). GRATIS hørselest. GRATIS bh ved kjøp av protese for bad. Avda. Beniardá i Benidorm. Tel: 966805301 el. 615397472

10% vannrensesystem og/el. dusjfilter. Klaus Wittrup Tel: 672493452

15% på behandlinger ved Costa Blanca Physiotherapy. Calle de Narciso Yepes 4 ved golfbanen i Albir. Tel: 966867178 el. 622249341

10% ved Helsekosten i Albir. Calle Pau Casals 7. Tel: 96 686 68 89

10-20% rabatt ved Hospital IMED Levante. Tel: 966 87 87 87

10% på konsultasjoner ved Medisol. Av. País Valencia 27, Villajoyosa Tel: 966 820 116

BOLIG OG HAGE

10% SOS Piscinas på klorprodukter til svømmebasseng. Camino viejo Altea 27, 100 m fra slottet i Alfaz. Tel: 664273170

10% hos Bart, renovering, flislegging, rørlegger, maler. Snakker engelsk og tysk. Tel: 697404999 el. 966446949

5% jernvarebutikken Ferrosol, Camí Vell d'Altea 34, Albir (vis a vis Mercadona). Tel: 966864205

20% Gartner / hagearbeid. Snakker engelsk, tlf: 650361026 / 669635904

10% på listepreis på langtidsleie av leiligheter i Alfaz del Sol til helårsmedlemmer. Tel: 96 686 07 59

FRITID

10% Casa Lis i Calle Joaquin Turina 4, Albir. Tel: 966864522

10% hos restaurant Finca Rustica, Finca Martina, La Nucía. Tel: 965873174

Gratis dessert når du spiser a la carte ved Restaurante El Jardin i Foya Blanca, Alfaz del Pi. Tel: 966 814 233

20% pa reiseforsikring hos Poli&Fani Correduría de Seguros. Avda. Alfonso Puchades 18, local 2, Benidorm. Tel: 965867516 663093702

10% hos Restaurante Casa Vital i Altea. Calle Salamanca i gamlebyen. Tel: 965840936

20% hos Seguros Catalana Occidente på hus- og bilforsikring, og livs- og sykeforsikring. Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721 leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

10% på alle Fred Olsen Cruises ved bestilling hos BeniConnect Travel Agency, tlf.: 966 811 847, epost: info@beniconnect.com

10% hos Restaurante Juan Abril på strandpromenaden i Altea. Gjelder

kun a la carte. Tlf: 965 84 37 22

Timepris 25€, og 10% på deler hos Boxes bilverksted i Alfaz, rett ovenfor kirkeplassen.

10% Terminal Parking flyplassparker- ing. Se deres hjemmeside: www.terminalparking.es

10% Royal Parking Alicante flyplass Kort- og langtids parkering www.royalparking.es

10% hos VG Abogados, advokat José Antonio, tel: 650 80 43 87

10% hos skredder Juan Narro på skreddersydde klær etter mål. Partida Cap Blanc 64, Altea Tel: 965 843 671

10% hos Calza-t på skotøy. Gjelder ikke tilbudsvarer. Cl. Herrerias 17, Alfaz del Pi Tel: 699434932

10% på alt av sykler i Sykkelbutikken i Alfaz del Pi, Avda País Valencia 32. Tlf: 965 88 79 92

DIVERSE

20% Gestora Angela López, revisortjenester / rådgivning skatter / avgifter m.m. Snakker engelsk. C/Ferrería 32, loc. B, Alfaz del Pi. Tel: 965887037 / 669635904

10% Benioffi på kontormateriell. Utsalg i C/Beniardá 13, bygg 1a, La Alberca industriområde i La Nucía. Tel: 966895151/966896343 benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla i Altea y Albir

Første konsultasjon GRATIS Bernabeu internasjonalt advokatbyrå Av. del Albir 155 Mob: 639410008, tlf: 966364049 info@bernabeulegaladvisors.com

Kun ved fremvisning av gyldig medlemskort!

DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL

ELECTRICIDAD

5% en la tienda Llinares (no acumulable con otras ofertas), C/Escoles, Alfaz del Pi.

BELLEZA

10% Frk. Storemyr, peluquería hombre/mujer en Alfaz del Sol.

5% "beycan beautycenter" (no acumulable con otras ofertas), C/Federico García Lorca 38, (vis a vis Mariannetours), Alfaz del Pi. Tel: 966814527

10% Peluquería Benedicte
Calle Olivos 4, Altea
Tel: 693 699 443

SALUD

20% Optica Mediterranea.
Avda del Albir 52, Albir. Tel: 966867370.
Gratis audio revisión y 5% en aparatos audio. C/Principes d'Espanya 17, Alfaz del Pi. Tel: 965887872.

20% Euro Optica, Avda. País Valencia 9, Alfaz del Pi. Tel: 966 86 02 76

10% Optica Kristal, C/Federico García Lorca 7, (vis a vis Ayuntamiento), Alfaz del Pi. Tel: 965744992

20% Centro Optico Alfaz, C/Federico García Lorca 50, Alfaz del Pi. Tel: 965887166

10% Ortopedia Vital Esport (no acumulable con otras ofertas). GRATIS test de audio. GRATIS sujetador con compra de prótesis mamarias para baño. Avda. Beniardá i Benidorm.
Tel: 966805301 el. 615397472

10% Klaus Wittrup, filtro de agua para ducha y/o depuradora de agua.
Tel: 672493452

15% en tratamientos en Costa Blanca Physiotherapy.
Calle de Narciso Yepes 4 al lado del golf en Albir.
Tel: 966867178 el. 622249341

10% Helsekosten en Albir. Calle Pau Casals 7.
Tel: 96 686 68 89

10-20% en Hospital IMED Levante. Tel: 966 87 87 87

10% en consultas Medisol.
Av. País Valencià 27, Villajoyosa
Tel: 966 820 116

CASA Y JARDIN

10% en alquiler de pisos para larga temporada en Alfaz del Sol.
Tel: 96 686 07 59

10% SOS Piscinas en productos de cloro para piscina. Camino viejo Altea 27, 100 m del castillo del Conde de Alfaz. Tel: 664273170

10% Bart, renovación, losas, fontanería, pintura. Habla inglés y alemán. Tel: 697404999 el. 966446949

5% Ferretería Ferrosol, Camí Vell d'Altea 34, Albir (vis a vis Mercadona). Tel: 966864205

20% Jardinero.
tlf: 650361026 / 669635904

10% Casa Lis, Calle Joaquin Turina 4, Albir.
Tel: 96686452

OCIO

10% Restaurante Finca Rustica, Finca Martina, La Nucía.
Tel: 965873174

Gratis postre comiendo a la carte en Restaurante El Jardin en Foya Blanca, Alfaz del Pi. Tel: 966 814 233

10% Restaurante Casa Vital en Altea. Calle Salamanca en casco antiguo. Tel: 965840936

10% en cruceros de Fred Olsen Cruises comprándolos en BeniConnect Travel Agency, tlf.: 966 811 847, correo electrónico: info@beniconnect.com

10% en Restaurante Juan Abril en el paseo mediterráneo de Altea, solo a la carta. Tlf: 965 84 37 22

25€ la hora y 10% en piezas, Taller Boxes en Alfaz, Calle Francia, Alfaz.

10% en bicis en Sykkelbutikken en Alfaz del Pi. Avda País Valencia 32.
Tel: 965 88 79 92

VARIOS

10% Terminal Parking aeropuerto El Altet.
www.terminalparking.es

10% Royal Parking
Alicante flyplass
Kort- og langtids parkering
www.royalparking.es

10% VG Abogados, abogado José Antonio,
tel: 650 80 43 87

10% sastre Juan Narro, ropa de sastre a medida. Partida Cap Blanc 64, Altea
Tel: 965 843 671

10% Calza-t, calzados (no acumulable con otras ofertas).
Cl. Herrerías 17, Alfaz del Pi
Tel: 699434932

20% Gestora Angela López,
C/Ferrería 32, loc. B, Alfaz del Pi.
Tel: 965887037 / 669635904

10% Benioffi
en material para oficina.
C/Beniardá 13, nave 1a, Pol. ind. La Alberca, La Nucía.
Tel: 966895151/966896343
benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla en Altea og Albir

20% Seguros Catalana Occidente en seguros de casa, coche, médicos y decesos. Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721
leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

20% seguros de viaje con Poli&Fani Correduría de Seguros. Avda. Alfonso Puchades 18, local 2, Benidorm.
Tel: 965867516 663093702

10% en bicis en Sykkelbutikken de Alfaz del Pi, Avda País Valencia 32.
Tlf: 965 88 79 92

Primera consulta GRATIS
Bernabeu Legal Advisors
Av. del Albir 155
Móv: 639410008, tlf: 966364049
info@bernabeulegaladvisors.com



Ofertas sólo válidas con tarjeta de socio en vigor!

Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol

Moderne 2 og 3 roms leiligheter til leie for kort tid eller lang tid i et rolig og sikkert boligområde med vakthold.

Leilighetene holder norsk standard med gulvvarme, aircondition, trappefri adkomst og norske tv-kanaler.

Boligområdet har et eget servicesenter der en kan få hjelp med alle tjenester som for eksempel rengjøring og hjemmehjelpstjeneste.

I tilknytning til boligområdet finnes et norsk senter med restaurant, frisør og hudpleier.

Alfaz del Sol for trivsel og trygghet.....

Booking
+34 966 860 759

Resepsjon og Booking
Alfaz del Sol Services S.L.
Plaza del Sol
03580 Alfaz del Pi (Alicante)

Mail: alfazdelsol@selvaagbolig.no
www.alfazdelsol.no

TOLDOS AITANA

+ (34) 965 887 029

Vi er spesialister på

- Markiser
- Myggnetting
- Bassengtrekk
- Glassgardiner
- Rekkverk i rustfritt stål og glass

Avenida País Valencià 15, local 3, 03580 Alfaz del Pi, Alicante
www.toldosaitana.com

Costa Blanca
PHYSIO THERAPY



Fysioterapeut og daglig leder
Nazanin B. Heydar



**BETAL KUN FOR BEHANDLING
IKKE FOR OPPHOLDET!**

4 Klinikker i Albir & Altea

**FYSIOTERAPI BEHANDLING
AKUPUNKTUR
MEDISINSK TRENINGSTERAPI
LYMFEDRENASJE - MASSASJE
GRUPPETRENING - BASSENGTRENING
HELSEREISER - SPORTSREISER**



 MEDLEM AV
NORSK
FYSIOTERAPEUTFORBUND

**NORSKE FYSIOTERAPEUTER
REFUSJON FRA HELFO**

Costa Blanca Physiotherapy Group SL

Calle de Narciso Yepes, 4,
03581 El Albir - Alicante
+34 966 86 71 78
info@cbphysio.es
www.cbphysio.es

