

# GAMMEL DAME LETT Å VENDE

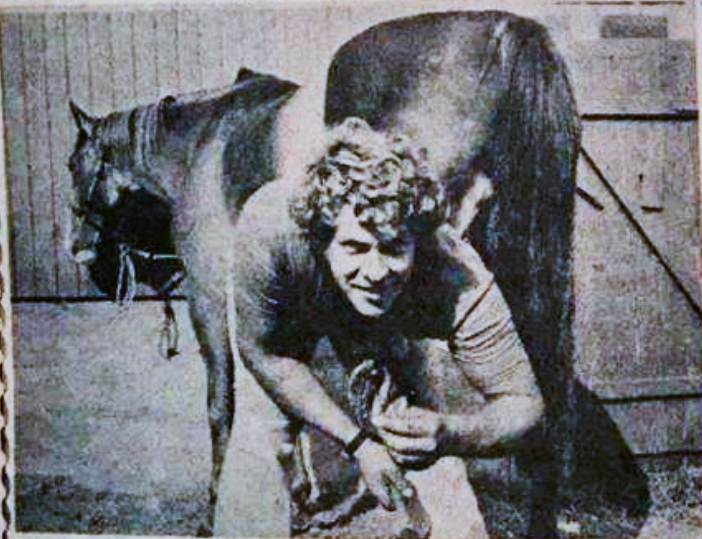




# VESTFOLD FREMTID



## Gatelangs med METTE...



### BLOTT TH. LYST?

En voksen mann har tydeligvis noe å vise fram, ifølge ham selv. De siste ukene

— Nå skal du få et par skikkelige sko fra Henriksens sko-forretning, sier Hans til Flesta.



## Gatelangs med METTE...



### Septimus i toppform i Tie-Hagen i går.

Gammel vane er vond å vende....

Knut Hansen dirigerte Storbåndet med stor iver i Tønsberg på lørdag. Hansen har jo tidligere sagt takk for seg i storbandsammenheng, men jeg syntes det var hyggelig å se ham som gjestedirigent.

Det beste ved dette, etter min mening ikke helt vellykkede program fra Tønsberg, var Sandefjordsinnslagene (Kanskje jeg er inhabil?) Jentekoret viste nok en gang at de kan

kriminelt her i byen, så er det OK.

Septimus med Steinar Fjeld i spissen spilte i Tie-Haven i går. Fremragende musikk, kunne mange av de tilstedeværende fortelle.

En musikkgruppe fra Salem fenet også de fremmøtte publikum på torvet i går. Denne sangstunden i friluft var opptakten til et møte som Salem holdt om kvelden, der den engelske pastoren David Thibault talte.















# SPYDSPISSPROSJEKTET

- **Ikke styrt av sjefene**
- **Teste, feile, lære, dele og analysere**
- **Nye digitale verktøy, som kart, video, grafikk**
- **Opptatt av sakene våre**



# Min første deling

U

Ute  
Reportasje

Kreft Sykdom og trening

## Det tøffeste løpet

Wenche Stensvold (39) har to norgesrekorder. 10 km tempo på sykkel. Og i leukemi. I morgen sykler hun Birken.

TEXT: Mette Ruggie FOTO: Svein A. Kjekshus

**M**amma Kirsten berer seg mot datteren «Wenche - du er - jeg er så veldig glad for at du er helt frisk igjen.» De to skal ta avstand på Rensbeergolfplassen i Kristiansand etter en ferie på Mallorca. Forblielsen har spandert navn på Wenche og lillebroren. Kakelønnen mer oktober 2006, og alle er glade for at Wenche har overlevd leukemi to ganger, store gang tredjeplasset på det arverittige Birka-stevnet. Wenche må tilbake til Oslo og stadion. Man skal bli optimist. Maren er stolt og glad da hun vinder løpet. Men varme- og, uforståelig og kanskje kan ikke dekke over den voldsomme Wenche Stensvold har i kroppen. Hun sier ikke noe, sittes bare til med ordet frisk. Maren skulle bare ha vist.

**TOPPDRETTSTIPPER.** Wenche Stensvold er den tidligere profesjonelle syklistinnen som nå legger livet på vent da hun i 2004 ble rammet av kreft i en alder av 28 år. Halvåret år er gått etter at hun har lagt opp som toppidrettsutøver. Hun, som er vant til harde etapper, sitte på sykkelstellet og har deltatt i fem VM, er kommet inn i et faglig leys. Hun vil ikke som hun vil la seg inn i.

Hu mener først tiden tilbake til barne- og ungdomsår på Fret (Kristiansand kommune). Wenche er stygge til den to år eldre søsteren Johanne. Hun går langrenn, hun følger etter. Men da Wenche - den midterste av tre sønner - prøver sykling som 12-åring, går det ikke mer enn 14 dager før hun mister etritt for første gang. Jenta med det lange, mørke håret blir stadig mere anspent. Hun tar tårene for uforståelig sykdom. Det er aldri langt å trene. Lange turer med pappa Johan, bare Johanne og Natasja sykkelgruppe går ut i et rylende tempo. Men da hun blir spurt om hun kan tenne

**LEDETR**  
(Wenche i Birka- løpet og hjemme)

**Leukemi** er en type blodsykdom som kan påvirke alle typer blodceller.

**Blodceller** er celler som sirkulerer i blodet og som er ansvarlig for å transportere oksygen til kroppens celler.

**Leukemi** er en type blodsykdom som kan påvirke alle typer blodceller.





Er dette mulig? Ja, det er det. Se den utrolige videoen.



### Norsk håndballjentes utrolige triks går verden rundt

[www.aftenposten.no](http://www.aftenposten.no)

Larvik-spiller behandler ballen på en meget spesiell måte. Treneren tok frem videokameraet. Her er resultatet.

Like · Comment · Share

↪ 188 Shares  ▼

👍 Geir Rognlien Elgvin, Nina Christin Yttervik, Isak Walden Rundgren Top Comments - and 2,264 others like this.

525,056 people reached

[Boost Post](#)





# AALBORG HANDBOLD-TV

Se magasinprogrammet der går tæt på Aalborg Håndbold

Tirsdag kl. 20.15 på kanalsport.dk

**kanal sport**



Indtast søgeord  **SØG**

- Skole
- Debat
- Chat
- Foto
- Web TV
- Shop
- Blog
- 

Forside | Nyheder | Spil | LIVE | TV | Klubber | Liga-nyt | Stillinger | Kampe | Topscorer | Statistik | Stævner | Feeds | Om HBOLD.dk



20.10.2014 kl. 10:23 af [Rikke Fisker Knudsen](#).

Foto: Mette Bugge

## FLENSBURG PÅ POKALOPGAVE I 'HÖLLE'!

SG FLENSBURG-HÅNDBOLD - MT MEL SUGED

**Hotels.com**  
Wake Up Happy



**Radisson Blu Atlantic Hotel, Stavanger**

Stavanger

★★★★☆

NOK 2 195

**Bestill**



**Radisson Blu Royal Garden Hotel**

Trondheim

★★★★☆

NOK 1 516

**Bestill**

### MEST LÆSTE NYHEDER

**LIGE NU** | I DAG | 7 DAGE | 28 DAGE

Klavs Bruun godkender lodtrækningen

KIF og Viborg i spil - hvem vinder Champions League?

Danskerne undgik hinanden i EHF Cup

Tre debutanter på rundens Herreliga-hold

Ny Ajax-spiller: Det lå ikke i kortene

Følg dameliga-brag direkte

Med JJ på tur, status på skaderne, spillerquiz m.m. i Aalborg-TV

Skjern-talent om debut: Det kildede lidt i maven

NFH-chef: Esbjerg er guldfavoritter



Ikke utstyret det kommer an på





# Min første video





## 3. mest leste saken i 2016

# Gensere og luer overbeviste Bjørgen og Lundberg om hva sønnen skulle hete

METTE BUGGE

OPPDATERT: 14.JAN. 2016 12:08 | PUBLISERT: 14.JAN. 2016 11:12





# Lillehammer 2016 Youth Olympiad





**Vi må endre oss – for tida endres . Her blir JEG intervjuet av hopp-landslagssjefen mens jeg er på jobb for å intervjuer dem**



Clas Brede Bråthen uploaded a new video.

1 hr · Edited · 🌐

The First Lady av skrivende presse, Mette Bugge, har forventninger til WC-starten i Klingenthal 🍷👍



738 Views



# Det handler om

- **Tankegang**, ikke alder
- **Vilje**, ikke talent
- **Nysgjerrighet**, ikke forkunnskap
- **Moro**, ikke frykt





**- Før jeg startet på skolen, visste jeg ikke at noen synes det var noe uva...**

[www.aftenposten.no](http://www.aftenposten.no)





# Alle må tenke litt nytt



**HVORDAN MØTER VI**

**ENDRING?**



**SE OPP!  
POSITIV  
ENDRING  
PÅGÅR!**



**"People who say it can't be done, shouldn't interrupt those who are doing it."**





Takk for meg, og husk:





@mettebuggesport



mette.bugge



@remebugg





THE END





**Ta på deg brukernes briller**







# Sosiale kilder

- Digital hverdag: <http://digitalhverdag.media/>
- (Bente Sollid Storehaug og Jan Sollid Storehaug)
- Resonate (Ingvild Moen) <http://www.resonate.no/>
- Valen-Utvik <http://blogg.valen-utvik.no/>
- Hans-Petter Nygård-Hansen <http://hanspetter.info/>
- Helt digital: <http://www.helt.digital/> (Marius Karlsen)
- Podcast: [Mediapuls](#)
- Podcast: [Sosialt sett](#)
- Podcast: [NRKBeta](#)
- Facebook: [Stort og smått om sosiale medier](#)
- Facebook: [Sosiale Medier Norge](#)
- [medier24.com](http://medier24.com)



**Verdensmesterens historie snudde livet til Sander (16) på hodet: - Han...**  
[aftenposten.no](https://aftenposten.no)





**16-åringen veide 110 kilo - nå er målet OL**

[www.aftenposten.no](http://www.aftenposten.no)