



Idoform Travel er for hele familien*, for alle som ønsker kontroll med balansen i magen i ferien



Hver tablett inneholder 5 forskjellige bakteriestammer - 3 millioner levende melkesyrebakterier



Velsmakende tyggbare tabletter med smak av tropisk frukt, for hele familien*



En Idoform om dagen gir balanse i magen på ferie



En pakke med 40 tabletter er avpasset til
- to personer i to uker
- fire personer i en uke



*(fra 4 år)

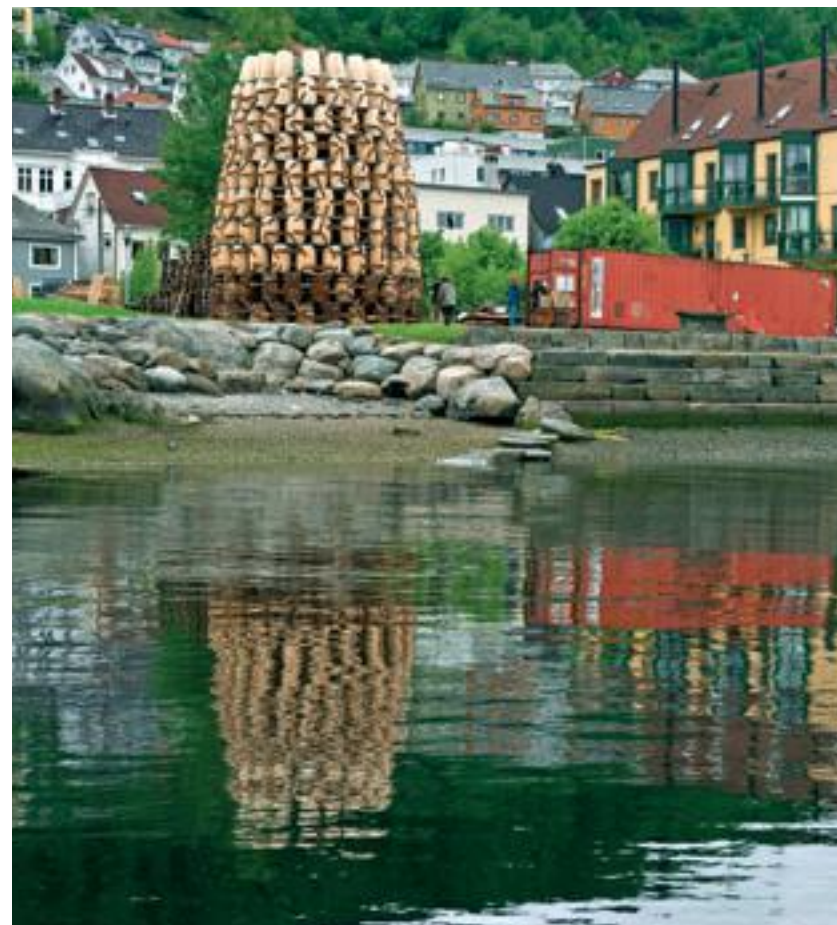
IDOFORM® Travel

Familiens melkesyrebakterie-ekspert i 25 år

Det er viktig å få et balansert og variert kosthold og føre en sunn livsstil. Kosttilskudd bør ikke brukes som erstatning for et balansert og variert kosthold.

Selges kun på apotek.
idoform.no

Pfizer Consumer Healthcare



TAR FORM: Da VG Helg besøkte bålbyggerne i Bergen, hadde de kommet omtrent halvveis. Når bålet er ferdig, er det nærmere 20 meter høyt. I morgen kveld går det opp i røyk.

➤ Bålbyggerne har sin egen sjargong. Å stå på avstand og se til at tønnene blir jevnt plassert, kalles *å stråke*. Å klargjøre planker som skal brukes til å feste tønnene sammen, slik at man trygt kan klatre til topps på bålet, kalles *å sprøyse*. De tykke plankene som brukes for å rette opp tønnene, kalles *kakebunn* på bålbyggermunnne, mens de tre millimeter tynne listene som brukes til den siste opprettingsfinishen, kalles *flatbrød*.

Uttrykkene går i arv fra generasjon til generasjon. Det samme gjør kunnskapen om teknikker.

- Det er tradisjon at vi gamlekara står her nede og klager på at bålet ikke blir bra nok. Vi mener det egentlig ikke, men sånn har det alltid vært, humrer Svein Nordal-Pedersen.

DET SOSIALE OG KAMERATSKAPET er grunnen til at dagens bålsjef Fredrik Frotvedt går på med liv og lyst. I år er det sjette året han er med på å bygge bål på Laksevåg, og i fjor fikk han æren av å tenne bålet.

- Det å stå på toppen av bålet med fakkelen i hånda, klar til å tenne på, mens parken er full av folk som jubler, det er en veldig spesiell følelse, sier Frotvedt.

- **Er det tradisjonen og kameratskapet du tenker på da?**

- Nei, da tenker jeg først og fremst på å komme meg ned igjen. Toppet av et tønnebål er ikke noe sted å bli værende. ●

vghelg@vg.no

KICK PÅ 1, 2, 3

SANKTHANSFRI

I Sandefjord har det tradisjonelt vært fridag på sankthansdagen 24. juni. Men denne skikken står ikke lenger like sterkt.

- Sandefjord kommune har fortsatt fri, og kommunale virksomheter er stengt. Men de fleste butikkene holder nå åpent. For 20 år siden var absolutt alt stengt dagen etter sankthansaften, forteller konservator Jan Erik Ringstad ved Vestfoldmuseene.

GIGABÅL I ÅLESUND

Også i Ålesund er det lange tradisjoner knyttet til bygging av sankthansbål. Slinningsbålet som hvert år bygges på Slinningsodden i Ålesund lages av paller, kasser og tønner. Bålet bygges vanligvis av 30-40 ungdommer. Den høyeste utgaven som er laget var 2010-bålet, som målet 40,45 meter og satte ny verdensrekord i bålhøyde.

BRENNENDE BÅT

I Flekkefjord har man hatt som sankthanstradisjon at ungdom dro på land en gammel robåt, fylte den med brennbar materiale og dro den brennende gjennom byen. Etter et par tilløp til brann ble det til at båten ble ankret opp midt i fjorden og satt fyr på. Bålet blir kalt «Spira», og det har blitt brukt alt fra store fiskeskøyter til dagens flåte av tomme tønner.