



Press book – Documentation of media coverings

(Add country)



Co-funded by the Intelligent Energy Europe
Programme of the European Union



Transparensense project

This document has been conducted within the framework of project “Transparensense – Increasing Transparency of Energy Service Markets” supported by the EU program “Intelligent Energy Europe”

www.transparensense.eu

Date

(Add date)

Place

(Add country and city)

Authors

Name 1

Email 1

Name 2

Email 2

Organisation 1

Country

Website

Disclaimer

The sole responsibility for the content of this report lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Union. Neither the EACI nor the European Commission are responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Contents

OVERVIEW OF THE ARTICLES 1

1 (ADD TITLE OF THE ARTICLE OR SIMILAR)..... FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.

2 EL NUEVO INDICADOR DE ENERGÍA: CLASE A+++ (EXAMPLE) FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.

Overview of the articles

(minimum of 8 articles pers partner)

No.	Date	Publisher	Title of the article	No. of readers /visitors	Web link to the article (if available)
1	14.05.2014	VVS Forum	"EPC works well"	Not available	http://www.vvsforum.no/artikkel/8571/-epc-fungerer-veldig-bra.html
2	03.12.2014	Smaalenenes avis	"Energy use cut in half" EPC in Spydeberg municipality	Not available	
3	25.11.2014	Oppland Arbeiderblad	EPC in Hadeland		http://www.oa.no/To_av_skolene_er_i_s_d_rlig_for_fatning_at_de_er_fjernet_fra_energisparelista-5-35-5861.html
4	30.04.2015	Dølen	"Saves energy for the economy and the environment" EPC in Ringebu		www.dolen.no
5	12.12.2015	Building industry network web site (Bygg.no)	"Energy saving with EPC" EPC in public buildings		http://www.bygg.no/article/1220154
6	12.05.2015	Hallingdølen	"Wasting energy is not profitable"		

Press book



			EPC project Gol and Hemsedal		
7	31.08.2015	Sunnmørsposten	"Will save millions on electricity" EPC project in Volda		http://www.smp.no/nyheter/article11488974.ece
8	01.07.2015	VVS Aktuelt	"EPC project started in Skien"		http://www.vvsaktuelt.no/epc-prosjekt-i-gang-i-skien-88366/nyhet.html
9	11.07.2015	VG	"Municipalities can save energy for over a billion kr each year" (EPC project in Skien)		http://www.vg.no/nyheter/innenriks/stroem-og-oppvarming-dp/kommunene-kan-spare-stroem-for-en-milliard-kroner-i-aaret/a/23486104/
10					

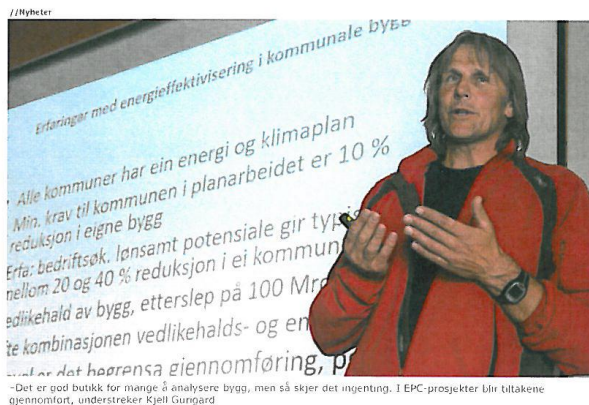
Press book



1 VVS Forum

– EPC fungerer veldig bra - 14.05.2014 - VVSForum.no

Side 1 av 2



– Det er god butikk for mange å analysere bygg, men så skjer det ingenting. I EPC-prosjekter blir tiltakene gjennomført, understreker Kjell Gungard

VVS-KONFERANSEN - LONGYEARBYEN :

– EPC

fungerer veldig bra

– Energisparekontrakter (EPC) handler om gjennomføring. Det gir så positive resultater fordi det er et enormt, utløst potensial i norske bygg, sier sivilingeniør Kjell Gungard.

Hilde Kari Nylund Publisert 14.05.2014 - Kl. 06:19
 Under VVS-konferansen 2014 på Svalbard tok Gungard for seg EPC som modell for å forbedre eksisterende bygninger. Gjennom sitt firma Siv ing Kjell Gungard AS har han vært kommunens rådgiver i de aller fleste energisparekontrakter som er inngått siden 2010.
 – Det er grådigg moro å drive med EPC, for det fungerer veldig bra, fastslår Gungard. Dette skyldes ikke minst kontraktsmaler Kommunenes Sentralforbund (KS) fikk utarbeidet i 2010, på bakgrunn av pilotprosjekter gjennomført i samarbeid med Enova.
 – Kontraktene gikk fra å være entreprenorstyrt til mer kommune- eller byggeierstyrt. I dag er ca 35 kommuner på et eller annet stadium i EPC-prosjekter, og de aller fleste kommunene bruker kontraktsmalene fra KS, opplyser Gungard.

Risikohåndtering
 Selv om norske kommuner har laget energi- og klimaplaner med mål om minst 10 % energireduksjon, viser all erfaring at kommunene er flinkere til å planlegge enn til å gjennomføre, ifølge Gungard.
 – Energisparepotensial på mellom 20 og 40 % er bedriftsøkonomisk lønnsomt. Men selv om vi vet dette, blir det ikke gjennomført. Som VVS-konsulent har jeg laget analyser for samme bygg flere ganger – og fått betalt for det, poengterer Gungard. Manglet på gjennomføring tror han særlig skyldes prioritering, kompetanse og kapasitet hos byggeier. Med EPC forhandler kommunen fram kontrakt med entreprenører, som garanterer en tallfestet energisparing.
 – Dette er risikohåndtering. Kommunen blir kvitt risiko for investering, og bruker reduksjon i energikostnad til å betale investeringen, sier Gungard.

Fire faser
 Gangen i EPC-kontrakter beskriver han slik:
 • Fase 0: Etablere prosjekt, lyse ut og forhandle fram kontrakt med entreprenør. (Tar typisk 3 – 5 mnd).
 • Fase 1: Analysere alle bygg som er med i kontrakten, bestemme tiltakspakke (Tar typisk 4-5 måneder).
 • Fase 2: Gjennomføre alle fysiske tiltak byggeier har bestemt seg for, i prinsippet i en totalentreprise. (Tar typisk 12-24 måneder).
 • Fase 3: Garantiperiode er like lang som inntjeningsstid for tiltakene, og entreprenør må levere garantert energisparing år for år. (Vil typisk være 4-14 år)

30 % eller mer er vanlig
 Kontraktene varierer i størrelse, og for kommuner er de begrenset til 40 millioner på grunn av offentlige innkjøpsregler. Sju EPC-prosjekter Gungard har vært med på i 2011-2012, investerte fra 4 til 40 millioner, og er garantert 29,6 % energisparing i gjennomsnitt.
 – Inntjeningsstida er sju til åtte år. Det er bra – det synes kommunene sjøl også, sier Gungard. En rekke nyere prosjekter har enda høyere spareambisjoner; for eksempel viser Gungard til at Skien Fritidspark skal spare 38 % med 6,6 års inntjeningsstid, og Kongsberg skal spare 36 % med 11 års inntjeningsstid.

– Bedre analyser
 Energianalyse i fase 1 skal entreprenørene gjøre. Selv om dette tradisjonelt har vært konsulentoppgave, er ikke Gungard bekymret for kvaliteten på analysene.
 – Det ligger minstekrav til analysene i kontrakten. Hvis byggeier sørger for at entreprenør leverer i henhold til kontrakt, mener jeg analysene blir bedre. Som konsulent gjør vi jobben etter beste evne, men ingen tar oss for feil i etterkant. Entreprenørene må stå til ansvar for analysene de gjør, og derfor mener jeg kvaliteten blir bedre, sier Gungard. Dessuten har han erfart at en del entreprenører

Press book



2 Smaalenenes Avis

Miljøkommunen først ut med miljøkontrakt i fylket

Energibruk halveres

FAKTA

- Spydeberg skole, Hovin skole, Spydeberg ungdomsskole, Fjellheim, Grinitun, Blomsterenga barnehage, Sanitetens hus, Dagsenter Løvestad, Vannverk, Hemmes, kommunehuset, Nordrehaug, Brannstasjonen og Buerveien er de 13 kommunebyggene med tekniske anlegg som skal gås gjennom.
- EPC står for energisparekontrakter.
- Spydeberg har inngått en kontrakt med hovedentreprenør Norsk Enøk og Energi as (NEE).
- I budsjettet for 2014 ble det satt av 300.000 kroner til EPC-prosjektet.
- Enova støtter tiltaket med rundt 2,5 mill. kroner.
- Blant miljøtiltakene som skal gjennomføres er ledbelysning, installering av varmepumper, behovsprøvet ventilasjon, etterisolering og utskifting av vinduer.

Strømforbruket skal ned minst 41 prosent. Uten at det skal koste en krone.

BIRGIT SKOGSTAD
birgit.skogstad@smaalenene.no
970 64 129

SPYDEBERG: Når noe ser ut til å være for godt til å være sant, er det som regel det. Men fra dagens forbruk på 5,4 gigawatt-timer i året, skal forbruket i kommunen ned til 2,8 gigawatt-timer. Det er garantert. Trolig blir det enda lavere. Uten at det skal koste en krone. Inntjeningsstiden er fem og et halvt år.

Tar av energibudsjettet
- *Hvordan er det mulig å låne 7,1 millioner kroner til investeringen og betale det ned på få år uten at det skal koste kommunen noe?*

- Investeringene og drift av tiltakene finansieres fullt ut gjennom lavere strømtgifter, forklarer Erik Flobakk, virksomhetsleder for eiendom og



DRÅPE I HAVET: Jan-Einar Wold (t.h.), driftsoperatør i kommunen, setter sparepærer i lampene. Men det blir som en dråpe i havet sammenlignet med andre, store miljøtiltak. Thea Marie Mørk er energirådgiver i NEE, mens Erik Flobakk er virksomhetsleder Spydeberg.

teknisk drift i Spydeberg kommune. Ordfører Knut Espeland (KrF) trodde ikke en slik stor-satsing på miljø var mulig uten at det sved i kommunkassen. Men nå er han bare fornøyd.

- Spydeberg er den første kommunen i fylket som har en energisparekontrakt. Så er vi også en miljøkommune, sa han under oppstartsmøtet i går. Målet er at energiforbruket i kommunen skal reduseres med 50 prosent. Ifølge Erik Flobakk er Grinitun og ungdomsskolen de to største energislukene i dag.

Garanterer 41 prosent

Hovedentreprenør Norsk Enøk og Energi as (NEE) garanterer at Spydeberg kommune vil redu-

ser energiforbruket med minst 41 prosent.

- Hvis kommunen sparer ytterligere 10 prosent, skal overskuddet utover dette deles mellom kommunen og NEE, forklarer konsulent Kjell Gurigard.

Totalt var det fem firmaer som meldte sin interesse.

- *Er det ikke litt urettferdig at dersom kommunen klarer å spare enda mer, skal NEE få halvparten?*

- Dette firmaet har ansvaret for drift av energitiltakene. Kommunen sparer penger jo mer energiforbruket går ned, sier Gurigard. Han legger til at dette er en gulrot for entreprenøren til å gjøre en god jobb under hele kontraktperioden.



SPAREGARANTI: Konsulent og sivilingeniør Kjell Gurigard sier Spydeberg skal spare minst 41 prosent av energiforbruket. Han har bistått kommunen i hele prosjektet.



FØLGER REGLENE: Rådmann Heidi Vildskog og ordfører Knut Espeland forsikrer at innkjøpsreglene skal følges. **ARKIVFOTO**

Muligheter for næringslivet

Lokale bedrifter blir invitert til et møte. De kan få store oppdrag.

Norsk Enøk og Energi as (NEE) benytter underentreprenører når miljøtiltak på kommunens bygg skal utføres.

Gjennom kommunen får hovedentreprenøren navn på alle lokale firmaer som kan utføre jobber. Det kan for eksempel være elektriskere, rørleggere og blikkenslagere. Disse blir innkalt til et orienteringsmøte om

prosjektet. Deretter kan firmaene levere sine tilbud.

Rådmann Heidi Vildskog, ordfører Knut Espeland og virksomhetsleder Erik Flobakk er krystallklare. Kommunens regler for offentlige innkjøp skal følges til punkt og prikke. Det blir derfor ikke aktuelt å anbefale noen firmaer framfor andre, men kun levere en liste med navn.

- Men NEE er et firma som ikke omfattes av regelverket for offentlige innkjøp, understreker senior energirådgiver Thea

Marie Mørk. Politikerne får energisparekontrakten og tiltakspakken til behandling i juni 2015. Dersom de gir grønt lys, skal mellom 90 og 120 tiltak være gjennomført på 13 kommunale bygg med til sammen 31.800 kvadratmeter innen utgangen av 2016. Allerede førstkomende tirsdag gjennomføres den første befragingen - i Blomsterenga barnehage. Etter befragingen utarbeider NEE en rapport om hvilke tiltak som må utføres for å oppnå minst 41 prosent energisparing.

Press book



3 Oppland Arbeiderblad

Oppland Arbeiderblad - To av skolene er i så dårlig forfatning at de er fjernet fra ener... Side 1 av 5

M
FR
25
SE
20

ANNONSE



MEGAZONE
laserspill

20 ÅR!
2015

- alle kan!
BOWLING

Trondheimsvn. 83, 2825 Gjøvik Tlf.: 61 18 52 50

SKOLER HADELAND

To av skolene er i så dårlig forfatning at de er fjernet fra energisparelista

Av TERJE NILSEN

25. november 2014, kl. 09:55



FREDHEIM SKOLE: Politikerne i Gran kommunestyre tok den nedslitte skolen i Tingelstad ut av tiltaksplanen. Men vinduene må skiftes uansett. Foto: Terje Nilsen.

DEL

ANNONSE

f

...

KUPP PÅ GJØVIK

4 Dølen



nyheter

4 NYHETER
Lokaltidning Dølen
30. april 2015

Sparer strøm for penger og miljø

På 23 bygg og anlegg i Ringebu kommune skal det gjennomføres tiltak for å få et lavere energiforbruk.

TOINE SIDSEL SANDEN
toine@doelen.no

Ringebu kommune har inngått en energisparekontrakt (EPC) med AF Energi og Miljøteknikk (AF EMT), og mandag hadde partene oppstartsmøte på prosjektet. Målet er store kommunale innsparinger på strømforbruket.

I løpet av høsten går AF i gang med å gjennomgå til sammen 23 kommunale bygg, der de skal se på hvilke tiltak som kan gjøres for å spare strøm. Vi ønsker å redusere energiforbruket med minimum 38 prosent, noe som utgjør ca. 2,5 millioner kroner i redusert energikjøp per år. Det er forelått taks på ca. 14 millioner kroner, med en innbetaling på sju og et halvt år. Ke, forteller prosjektingeniør Per Kristian Simonsdahl.

Bedre inneløst
Gjennom kontrakten forplikter AF EMT seg ved å gi garanti for energisparekontrakt. Første fase, som starter om noen uker, skal sjekke kommunale bygg under luppen, for de andre sjekkes fortløpende utover høsten.

I denne fasen skal vi ut i hvert enkelt bygg. Her vil vi se på ulike tiltak sammen med driftspersonellet, som vil være samarbeidspartnere og sentrale i kartleggingen. Tiltak kan gå på alt fra ventilasjon, lys, og isolering til å erstatte vindu og dører. Et bedre inneløst vil også være en positiv konsekvens av kartleggingen, sier prosjektleder for AF EMT, Stine Fjell Spjethus.

Innen jul vil alle kommunale bygg være gjennomgått, og da skal kommunestyret ta stilling til om hvorvidt de skal gå videre i prosjektet og hvilke tiltak som skal gjennomføres.



Mandag var det oppstartsmøte for energisparingsprosjektet for Ringebu kommune. Ev: Geir Bråten (vaktmester), Eivind Spørre (vaktmester), Per Kristian Simonsdahl (prosjektleder i Ringebu kommune), Kristin Melvik Allstad (AF EMT), Jan Kvisgstadnagen (vaktmester), Stine Fjell Spjethus (AF EMT), Jan Erik Voldstad (driftleder), Alexander Galen (prosjektleder AF EMT), Tom Erik Bjørkhaug (vaktmester), Jan Erik Brenden (ledende vaktmester) og Kjell Håvard Bjørkhaug (vaktmester).

Ansvarelig klimaaktør

Det ligger allerede midler inne i økonomiplanen, noe som betyr at kommunen ønsker om å være en ansvarlig klimaaktør, forteller seniorrådgiver i Ringebu kommune Olav Brandvold.

Vi skal være bevisste på å redusere energiforbruket, noe vi ikke bare gjør for økonomien sin del, men også av miljøhensyn. Vi har et ønske om å drive holdningskappende arbeid blant brukerne og kanskje også påvirke andre aktører i kommunen til å spare på strømmen, sier han.

Eventuelle tiltak vil bli gjennomført i løpet av 2016 og 2017.

Dette er saka:

- Ringebu kommune har inngått en energisparekontrakt (EPC) med AF Energi og Miljøteknikk.
- AF skal gjennomgå 23 kommunale bygg for å spare tiltak.
- Eftersøket reduseres med 38 prosent, og det spares 2,5 millioner kroner per år i energikjøp.
- Det er foreslått tiltak på ca. 14 millioner kroner.
- I kommunens økonomiplan for 2015-2018 er det avsatt totalt 16,5 millioner kroner til EPC/EPC/EPC-tiltak. Av dette er det minst 5,5 mill. kr. som uansett ville gått med til investeringer, uavhengig av en EPC-kontrakt.
- De første sju byggene som skal gjennomgås er biblioteket, Ringebu eldrecenter, Kaupanen, Ringebuhallen, Hagekogen borettslag, Ringebu aktivitetssenter og bankbygget.
- Innen jul skal alle bygg være ferdig undersøkt og tiltak foreslått.



Ringebu ungdomsskule er ett av de kommunale byggene der en nå skal se på strømforbruket. Arkivfoto: Bjørn Sletten.

Vil beholde «Transportveien»

Nord-Fron kommune har forslag om å kalle vegstasjonen som skal gå fra Rustvegen og ned mot Vinstra for «Søren Lomveggen». Dette ønsker ikke de nærliggende i Lom. I brev til kommunen ber de om at navnet forblir «Transportveggen». Megen vil bli en transportveg. Her er det transportforretning, lastebilverksted og tungbilparkering. Det er også lagerplass for flere. Vi ønsker å ha det navnet vi har arbeidet inn, skriver de i breven. De ber om at kommunen lytter til deres ønske. Brevet er underkrevet Vinstra tungbilverk, Oyen Transport, Odd Steinar Slettmoen, Erling Myhre, Brodrene Ovrum, Joco, og Jan Petter Egge for Oyen Transport AS.

Debuterer på heimebane

Kjersti Strasseng heldt sin aller første tale som partisekretær heime i Nord-Fron. Mens partisekretær Jonas Gahr Støre held tale i Bergen og på Akershus, skal dei to nye talere Hildegunn Haugen og Trond Giske i sving på det sentrale landsmøte. Kjersti Strasseng, som vart valt til APs nye partisekretær på landsmøtet i april, kjem heim til sine røtter. I går held ho tale fyrst på Vinstra, deretter i herabylgdja Koom, etter at det tradisjonelle folkevalget er unnagjort.

Stiller spørsmål ved bemanning på Levekårsetaten

Odd Midtlien (Bygdelista) har i brev til Sør-Fron kommune uttrykt uro over mangelen på pedagogisk personell ved Levekårsetaten, og han stiller spørsmål om ein interpellasjon til kommunestyremøtet som var tysdag. Midtlien meiner rektor/avstarrar i kommunen blir for mykje opphengt i administrativt arbeid, noko som fører til at dei blir mindre tilgjengelege for ungar, personale og foreldre. Han oppfordrar til frustrasjonen er stor, særleg blant rektorane og personalet. Midtlien er redd for at mykje administrative oppgaver kan gå utover miljø og kvalitet i skule og barnehage. Midtlien ber om at dei blir tatt tak i saka snarast råd.

Press book



5 Bygg.no

DEN NYE CAT® S40
BUILT FOR IT



VANN, STØV OG STØTSIKKER
OPP TIL 1,8 METER

VELDIG GOD BATTERITID













[RSS](#) [Nyheter på din side](#) [Tips oss](#) [Abonnement](#) [Annonser](#) [Kontakt oss](#) [Send oss filer](#) [Meld deg på nyhetsbrev](#)

Søk

Siste 30

Bygg Reis Deg

Energisparing med EPC

I en Energisparekontakt med garanti (EPC) garanterer energientreprenøren økonomisk for at målene for sparing oppnås. Men EPC-tiltak bør ikke være til hinder for større oppgraderinger.


Byggeindustrien 

Publisert: 12.12.2014 23:23.

Energisparekontakt med garanti (EPC) spesifiserer hvordan energibruk i bygg skal effektiviseres og reduseres over tid. Ideen bak EPC er å oppgradere og garantere for energireduksjon i en bygningsmasse. Energibesparelsen skal finansiere oppgraderingen.

- EPC-prosjekter kan for mange boligselskap gjennomføres på en relativt enkel og forutsigbar måte, forklarer energirådgiver Lars Kimo Jørgensen i Enovas svartjeneste, Enova Svarer.
- Mange boligbyggelag tilbyr vedlikeholdsplaner til boligselskapene de forvalter, og gjennom Husbanken kan det søkes om tilskudd til å foreta tilstandsvurderinger.
- Flere boligselskaper setter imidlertid ikke av nok midler til oppgradering, og en energisparekontrakt vil kunne gjøre det mulig å oppgradere bygningsmassen uten å heve felleskostnadene betraktelig, heter det i en melding fra Enova.

annonsse



- Boligselskapet forholder seg til én entreprenør som gir en fastpris på investeringskostnaden og en garanti for hvor mye energi- og effektbesparelser som skal oppnås i inntjeningstiden for tiltakspakken, forteller han videre.
- Garantiperioden er ofte like lang som inntjeningstiden for tiltakene, men kan gjøres kortere dersom boligselskapet ser fordeler av det.


Mindre vanlig i borettslag og sameie

- Det som skiller EPC-prosjekter fra andre oppdrag er nettopp at energientreprenøren gir en økonomisk garanti for at målene for sparing blir realisert. EPC-prosjekter omfatter en rekke aktiviteter som gis i ett samlet tilbud, for eksempel enøkanalyser, energimerking, utarbeidelse av søknad om støtte og gjennomføring, og oppfølging av ulike tiltak for energisparing og innneklimaforbedring, skriver Enova.
- EPC er utbredt i statlig og kommunal sektor, men innenfor borettslag og sameier er dette mindre vanlig.
- Boligselskapet bør være av en viss størrelse for å unngå for stor risiko for EPC-entreprenøren, G arantier om fremtidig privat



Sist oppdatert: 25.09.15, 09:14




Nett Presenning



et selskap i MaripowerGroup

Ring 04321 for innleie av dyktige fagfolk.



6 Hallingdølen

TYS DAG 12. MAI 2015 NYHEITER *Hallingdølen* 15



LUFTAR UT: Vaktmeistrane Narve Jordheim Brenna t.v. og John Johansen sjekkar ventilasjonsanlegget i kommunehuset i Hemsedal. Sjølv om anlegget er nytt, meiner dei det er mykje å spare på betre styring. - Anlegget treng ikkje gå for fullt viss det er eit møte med få personar, seier dei.

Løner seg ikkje å fyre for kråkene

■ Spareplan i Gol og Hemsedal ■ Store kutt i straumrekninga

Gol og Hemsedal vil spare straum i kommunale bygg.

TOR FOLGERØ
tff@hallingdølen.no

Dei to kommunane har skrivne ein såkalla EPC-kontrakt med Norsk Enok og Energi AS. Kontrakten omfattar analyse og gjennomføring av energisparande tiltak i ti bygg i Hemsedal og 22 bygg i Gol.

Fram til desember skal straumbruken granskast. Deretter vil kommunane få presentert ein tiltakspakke som kan redusere fyringsutgiftene.

System for betre straumstyring

Skular, barnehagar, kultur- og idrettsbygg, aldersheimar og kommunehusa står på lista over bygg som skal analyserast med tanke på straumsparing.

- Kva type tiltak kan vere aktuelle?

- Den største gevinsten trur eg me får gjennom å installere system for å styre ventilasjonsanlegg, varme og lys, seier vaktmeister John Johansen.

Luftar ut i kommunestyresalen

Saman med kollega Narve Jordheim Brenna driv han vedlikehald på ventilasjonsanlegget i kommunehuset i Hemsedal. Anlegget er nytt, men det er likevel råd å hufe ut i kommunesty-

resalen på ein meir energieffektiv måte.

- Det er unødvendig at ventilasjonsanlegget går for fullt i eit halvtomt møterom. Sensorar som malar CO₂-innhald i lufta kan gje betre styring på ventilasjonen, seier dei. Likeins vil tidsstyring på varme og rørlesensorar på lyset gjerer det råd å styre straumbruken på ein meir økonomisk måte.

Billeg straum - unødvendig å spare

Leiar for eigedomsavdelinga i Hemsedal kommune Odd Magne Anderdal seier fleire hallingdalskommunar har varma opp kommunale bygg ved hjelp av billig konsesjonskraft.

- Har konsesjonskrafta vorte ei sovepute?

- Nei, det vil eg ikkje seie. Men me har nok ikkje vore like opptekne av sparetiltak som dei kommunane som har måtte betale dyrt for straumen, seier han.

Basert på dagens straumprisar er det rekna ut at Hemsedal vil spare vel 800.000 kroner, og Gol nesten 1,9 millionar kroner på å gjennomføre sparetiltaka.

Reknar med støtte frå Enova

Investeringane vil ha ei nedbetalingstid på kring ti år, men med støtte frå Enova vil nedbetalingstida bli redusert vesentleg.

- Med maks støtte frå Enova vil nedbetalingstida bli redusert fleire år, seier Anderdal.



JUBILANT: Gamle hus er dyre å fyre. Kommunehuset i Hemsedal er 50 år.



DIGITALISER: Alt i dag har vaktmeistrane kopl opp på eit system som gjer dei beskjed på mobilen når noko må fikstast. I framtida reknar dei med at mobilen blir eit viktig verktøy for å ha kontroll på straumutgiftene.

Tips før løp eller en begivenhet?

FRISKLIV

Flan-Terje Bøe
Frisklivsveileder, Frisklivssentraen Gol

Det begynner å nærme seg slutten av en lang vinter, de fleste har begynt å se at våren er på vei. Våren er også starter på mange uteaktiviteter og begivenheter, slik som frisklivslopet. Her er noen tanker og ideer om trening og klargjøring for deltakelse på et slikt løp. Alle som trener bør ha et mål å trene mot, og et slikt løp kan være et av dem.

For å være forberedt på et løp bør du trene litt hver eneste uke. Tre gå-/løpeøkter i uken er fint og realistisk for mange. Har du tid og mulighet kan du legge inn en ekstra styrkeøkt. Det er bra å ha et godt grunnlag med trening før du deltar på f. eks frisklivslopet, men husk at det allikevel aldri er for sent å starte. Det viktigste er å gjennomføre. Rusle, jøgge eller løpe= du gjennomfører i ditt tempo!

Det man bør gjøre i dagene for selve konkurransen, er å trene lett. Det er for seint å ta igjen all den tapte treningen rett for en konkurranse. Husk at det er viktig å spise sunt og godt for selve løpet.

Ting som er viktig å huske på til et løp:

- Pass på at du har tatt fram klær, sko og utstyr du trenger, uansett vær.

- Sko og klær bør ikke være nye. Slik unngår du ubehag og gnagsår.

- Ikke gå for hardt ut og disponer kreftene dine. Det er mye morsommere å kunne løpe fortere mot slutten, og suse forbi de andre som har startet for hardt.

- Det er motiverende for mange å bruke musikk når du løper. Lag en liste med sanger som motiverer deg.

- Husk å varme godt opp for å unngå skader.

Me har egne profiler på Facebook. Sjå ellers kommunene sin heimeside.

7 Sunnmørsposten

Skal spare millionar på straum -smp.no

Side 1 av 4

© 10:30 Fagmiljøer råd: Styrk forsvaret i Nord-Norge

Tips oss Kundenservice Les eAvis

+ PLUSS Logg inn

12° Q Meny



coop mega

Skalldyrs-weekend tor-lør

Et utvalg skalldyr fra fiskedisken -30%

Se flere gode tilbud her



Energisparing: I haust skal ein finne ut kva som må gjerast for å få ned straumutgiftene i 36 kommunale bygg i Volda. Frå venstre prosjektleiar Tor Vegard Søvik, sivilingeniør Kjell Gurigard, David Raudberget frå Norsk Enøk og Energi og eigedomssjef i kommunen, Kjell-Magne Rindal. FOTO: ANNE-MARI TOMASGARD

Skal spare millionar på straum

Volda kommune set i gang eit storstila prosjekt for å få ned straumforbruket i 36 bygg.

NYHETER Anne-Mari Tomasgard Mobil: 9135127 Publisert: 31.08.2015 12:45 Sist oppdatert: 31.08.2015 12:58

Denne veka rykkar sju energirådgjevarar inn i kommunale bygg i Volda for å finne ut korleis ein kan få ned straumforbruket.

- Dette er viktig for Volda kommune, men det har ikkje minst ein positiv verdi for samfunnet generelt. Det handlar også om bevisstgjerjing av barn og unge, slik at vi får ein effekt også i framtida, seier eigedomssjef Kjell-Magne Rindal i Volda kommune.

Skal lære opp barn og unge

36 bygg skal analyserast, frå barnehagestorleik og oppover. Det er selskapet Norsk Enøk og Energi AS som skal analysere bygga og kome med framlegg til tiltak.

8 VVS Aktuelt

VVS
aktuelt

Annonserer Abbonnere Nyhetsbrev Kontakt oss Om VVS aktuelt Tips oss

Fagblad med bredde



Sanitær

Ventilasjon

Varme og Energi

Byggautomatisering

Vann og avløp

PRODUKTFAKTA

NYHET
KLEMRING
AV STÅL

R



> Hjem



EPC-prosjekt i gang i Skien



Bildet: f.v. Frode Olav Gjerstad (Seniorrådgiver Enova), Patrik Hjertkvist (Caverion Esco), Øystein Fjellheim (Seniorrådgiver Energieffektivisering Caverion), Peter Kildal (Direktør Caverion Esco), Roar Andersen (Salgs- og markedsdirektør Caverion Norge), Anita Ballestad (Eiendomssjef Skien Kommune) og Hedda Foss Five (Ordfører Skien Kommune - Arbeiderpartiet).

Allerede nå kan Skien kommune begynne å høste av investeringen på 38 millioner de gjorde for 18 måneder siden.



9 VG



The image is a screenshot of a news article from VG. The top navigation bar includes the VG logo, the word 'NYHETER', a search icon, 'TIPS 2200', and a menu icon. Below the navigation bar, there are category links: '< Nyheter', 'INNENRIKS', 'UTENRIKS', 'SISTE 48T', and 'MENINGER'. The main headline reads 'Kommunene kan spare strøm for en milliard kroner i året'. Below the headline is a photograph of a man with glasses and a mustache, wearing a light blue and white patterned shirt, standing in front of a large, multi-story brick building with many windows. The sky is overcast.