

bwa - blog



The english version is [here \(Deprecated\)](#)

(Want Google to translate my blog? Click [here](#))

RSS Feed ? [Klikk her](#)



Fantastiske Lier !

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Dec 12, 2011

Tilbake til start <http://wiki.bwa.no/pages/viewrecentblogposts.action?key=%7Ebwa> (Read in english with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fpages%2Fviewrecentblogposts.action%3Fkey%3D%7Ebwa>) Mens regnet høljet ned ved huset der jeg bor, fant jeg og Silje ut at vi skulle teste skiforholdene på Eggevollen <http://skisporet.no/buskerud/finnemarka/365-Eiksetra> <http://ut.no/hytte/eiksetra>. Og hvilke forhold !!!!...



And the winner is

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Nov 18, 2011

Tilbake til start <http://wiki.bwa.no/pages/viewrecentblogposts.action?key=%7Ebwa> (Read in english with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fpages%2Fviewrecentblogposts.action%3Fkey%3D%7Ebwa>) Jeg tok med meg min Silva <http://www.xxl.no/villmarksliv/turutstyr/lykter-lamper/silva-xcl-9-0-1059957> halogen og begge magicshine lyktene (les mer her) i skogen i går kveld for å teste.... Først ut var MJ808 <http://www.xxl....>

[3 Comments](#)



Ny lykt kanskje ?

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Nov 17, 2011

Tilbake til start <http://wiki.bwa.no/pages/viewrecentblogposts.action?key=%7Ebwa> (Read in english with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fpages%2Fviewrecentblogposts.action%3Fkey%3D%7Ebwa>) Var på XXL <http://www.xxl.no> og deponerte (les 30 dagers returret) på et par lykter fra Magicshine. MJ808 <http://www.xxl.no/sykkel/sykkeltilbehoer/sykkellykter-refleks/mj-808-900-sykkellykt-1065105og> MJ872 <http://www.xxl....>



Deilige oppoverbakker

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Nov 14, 2011

Tilbake til start <http://wiki.bwa.no/pages/viewrecentblogposts.action?key=%7Ebwa> (Read in english with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fpages%2Fviewrecentblogposts.action%3Fkey%3D%7Ebwa>) Var på hytta i helgen, og det ble mye hvile på sofaen... Velfortjent etter min mening. Men på søndags formiddag tok jeg med meg unga og ble kjørt ned fra fjellet og ned i dalen, for så å løpe opp igjen. ca 7 km å løpe opp....



Personlig rekord i puls

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Nov 02, 2011

Tilbake til start <http://wiki.bwa.no/pages/viewrecentblogposts.action?key=%7Ebwa> (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fpages%2Fviewrecentblogposts.action%3Fkey%3D%7Ebwa>) Løp et testløp i Elvelia <http://maps.google.com/maps/ms?msid=203158038589909421035.0004b0b1fda76ef0ff964&msa=0&ll=59.773035,10.336504&spn=0.03029,0.099134> går. Har ikke trent så mye i det siste, så jeg kan vel si at jeg har noe overskudd for tiden....



Ferietid

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Jul 14, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F-bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Hjemme alene denne uken. Sigrid og unga er på Hafjell. Jeg valgte å være hjemme for å få litt fri og så hadde jeg endel ting å fixe. Har malt garasjegulven, har malt huset, fixet sentrastøvsugeren i garasjen, løpt en langtur i marka, sett en film hver kveld i kinoen, har begynt å polere bilen. Tja ganske mange ting foregår....

- [blog](#)



Pinseløpet dag 1

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Jun 11, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Så var pinsen i gang... dagen startet ganske regntung, så vi tok med Lierbygda teltet, men vel framme var regnet i ferd med å gi seg, men vi satte det opp likevell, sånn at vi har sikker på at det ikke ble noe regn.... Pinseløpet er et ganske stort løp, med 850 deltakere. Sander gikk ut først og det gikk bra med han....

- [blo](#)



[Overklokking av AAC fra 320 kbit til 400 kbit](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Jun 09, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) AAC er et teknisk relativt godt format. Ulempen er jo at det er Apple som styrer dette og da er det ikke så lett å håndtere. Min Audi Q5 har en svært så sofistikert multimediaavspiller og kan spille av musikk fra både Ipod, USB pinne, USB harddisk og minnekort. MEN det er et stort men,...

- [blog](#)
- [tekno-blogg](#)



[Hva er fort nok ?](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Jun 09, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Jeg har Altibox fiber i huset. Bruker kun internett, og ikke TV/telefoni, og nå har jeg fått oppgradert hastigheten, uten at det kostet noe. Det begynner virkelig å likne på noe... Her er testresultatene mine ... hastighet.jpg Snadder, ikke ikke sant ???? Det de lover er 25 Mbit opp og 25 Mbit ned, så dette holder mål....

- [blog](#)



[Unionsmatch](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Jun 04, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Silje har deltatt på Unionmatchen <http://www.unionsmatchen.com/> på Konnerud i dag, og da var det publikumsløp også. Da kunne vi løpe løypene som det var konkurrert i etter at konkurransen var over. Først var vi tilskuere på løpet. Etterpå løp vi selv. Jeg tok 5.1 km løypa og Sander løp 3.9 km. Det gikk vel ikke så veldig bra for meg....

- [blog](#)



[Eikerløpet](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Jun 03, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Kristi Himmelfartsdag ble 'feiret' med Eikerløpet på Ormåsen. Ikke veldig lett terreng, men jeg klarte meg overraskende bra i dagens løp. Har vært dårlig i ankelen i 2 mnd etter et kraftig overtrakk i Halden. Hadde teipet opp venstrefoten, men ca 50 min ut i løpet tro jeg kraftig over på nytt (midt mellom post 9 og 10)....

- [blog](#)
- [orientering](#)



[Nydelig avslutning på vinterferien](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Mar 06, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Etter flere dager med sol, men stiv kulig i kastene, ble det endelig vindstille og perfekt skivær på hytta. IMG_0235.jpg Vi rakk akkurat å gå ei mil mellom jakstarten i skiskytingen og 5 mila i kollen..... Fikk også tid til litt 'skiskyting' før 5 mila startet... IMG_0237.jpg IMG_0239.jpg IMG_0241.jpg

- [blog](#)
- [ski](#)



[Sanders uke som Northug](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Mar 04, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Ferie for noen, tøft trening for andre... Nå vinterferien er det en pause fra konkurranser og da har jeg og Sander blitt enige om å kjøre på med litt tøffere trening, men mange harde intervaller nå i starten av ferien og for å avslutte del 2 av ferien men mye hvilke og lette økter....

- [blog](#)
- [sport](#)



[Årets første tur i Vasstulanløypa](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Mar 04, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Så er vinterferien godt i gang. Vi reiste opp på hytta på tirsdag og allerede på onsdag var planen å gå Vasstulanløypa. Vasstulanløype er en ca 22-23 km lang skitur over fjellet fra Vasstulan http://www.dagaliopplevelser.no/?page_id=122 til hytta vår. Da må vi kjøre bil opp til Vasstulan og sette bilen igjen der....

- [blog](#)



[Først i løypa](#)

[Bjørn-Willy Arntzen](#) posted on Mar 01, 2011

Tilbake til start (Read with Google translator <http://translate.google.no/translate?hl=no&sl=no&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwiki.bwa.no%2Fdisplay%2F~bwa%2Fbwa%2B-%2Bblog>) Ny skitur i dag og hvilke forhold !!! Dro opp i løypa på Spikkestad og her hadde løypemaskinen akkurat kjørt og for noen løyper... Jeg og Sander skulle skøyte, så da er det kjekt at skøytetraseen er fin. Bare se på bildet under og bedøm selv. Det stod intervall på dagens meny, ...

- [blog](#)