

# STATUSRAPPORT



29.06.18

NRK Nynorsk mediesenter

Per 1. juli har vi lært opp 140 nynorskpraktikantar og 62 prosent av dei arbeider i media. 42 prosent er i NRK.

Kull 28 er ferdig i dag og fire av fem held fram i sommarjobbar. På kull 29 er det tilsett fem damer, og dei byrjar på opplæringa i Førde 20. august.

I det siste har fire tidlegare nynorskpraktikantar fått seg fast arbeid, tre ved distriktskontor og ein i Språkrådet. Vi håpar den trenden held fram, for vi har sendt frå oss mange dyktige folk.

## Stas med fire faste jobbar

**Frå mai av har fire tidlegare nynorskpraktikantar fått seg fast arbeid. Lars Ivar Nordal i Språkrådet, Raymond Lidal i NRK Sogn og Fjordane, Wibeke Bruland i NRK Finnmark og Silje S. Bjerknes i NRK Møre og Romsdal.**

- Det er alltid kjekt når dei får seg fast arbeid. Sjølv sagt best om dei får det som journalistar, sidan det er føremålet med Nynorsk mediesenter. Men vi har ikkje noko imot å få inn dyktige nynorskbrukarar same kvar det skal vere, seier Magni Øvrebotten, leiar for NRK Nynorsk mediesenter.

Etter ein lang periode der det har vore lyst ut få jobbar i media, ser det no ut til å losne litt. – Det er bra, men eg lurar på om det er mange som let vere å søkje fordi utlysingstekstane spør etter "overmenneske" som knapt finst. Det verkar som om *alt* det redaksjonen manglar av kompetanse skal vere å finne i *ein* person når leiarane skriv utlysingstekstar. Særleg må unge jobbsøkjarar site att med kjensla av at det einaste han/ho oppfyller av krava er sertifikat, og alle har ikkje det heller, seier Øvrebotten.

## Dei nye jobbane



**Lars Ivar Nordal** er tilsett som seniorrådgjevar, med ansvar for språk i kultur- og mediesektoren, i Språkrådet. Jobben går mellom anna ut på å følgje med på den språklege stoda i media, både når det gjeld nynorsk, men også tilhøvet mellom norsk og engelsk. – Det er spennande å få jobbe med språk på strategisk og politisk nivå. Dessutan trives eg med å kunne fordjupe meg i saksfelt over tid, seier Nordal. Han var nynorskpraktikant i 2013/14.



**Raymond Lidal** har fått fast jobb som nyhendejournalist i NRK Sogn og Fjordane.

– Å få fast jobb i NRK er ikkje det ein går rundt og trur skal skje når ein jobbar som frilansar i Jemen eller som dokumentarfilsfotograf i Kosovo. Det trudde eg eventuelt skulle liggje lenger fram i løypa, men eg er glad og stolt over at det kunne skje no, seier Raymond Lidal. Han var nynorskpraktikant i 2012.



**Wibeke Bruland** fekk fast jobb i NRK Finnmark berre eit år etter at ho var der i praksis som nynorskpraktikant. - Det var veldig uventa å få fast jobb. Eg har aldri hatt fast jobb før, så det er ei litt skummelt. Men eg føler meg veldig heldig som har fått det så raskt. Eg veit om mange som jobbar som vikarar i mange år før dei får noko fast, seier Bruland.



**Silje S. Bjerknes** har fått fast jobb som digital nyhendejournalist i NRK Møre og Romsdal,

- Det er utruleg kjekt og nesten uverkeleg å endeleg ha fast jobb i NRK. Eg er veldig takknemleg for at eg fekk sjansen til å vere nynorskpraktikant for over fire år sidan. Trur knapt eg hadde vore her i dag, om det ikkje var for Nynorsk mediesenter, seier Silje S. Bjerknes. Ho var nynorskpraktikant i 2014.

## Ikkje lett å "ha is i magen".

**Medrekna kull 28 har vi lært opp 140 nynorskpraktikantar. Desse fem byrja på opplæringa ved nyttår og er no ferdige med ekstern praksis i NRK Sogn og Fjordane, NRK Hordaland, NRK Buskerud og P3 nett redaksjonen på Tyholt. Dei er klare for nye jobbar og oppsummering av halvåret som nynorskpraktikantar.**



Kull 28: Anders Martin Helle, Turid Astrid Reksten, Sigrid Sivertsen Haugan, Bente Kristin Rundereim Kjøllesdal og Fredrik Johan Helland.

**Sigrid Sivertsen Haugan:** - Praksistida ved NRK Nynorsk Mediesenter har vore intens, men veldig fin. Sjølv om eg ikkje hadde eit fnugg av journalistisk erfaring då eg starta, kjenner eg meg etter seks månadar trygg i journalistrolla. Det har vore ei bratt læringskurve, og eg har fått jobba i tre spennande og dyktige redaksjonar i Førde og på Tyholt. I eksternpraksis har eg vore mest i P3 nett og litt i Her og No. No går eg over i eit sommarvikariat i Her og No. Eg vil verkeleg anbefale folk å söke Nynorsk mediesenter!

**Fredrik Johan Helland:** - Tida som nynorskpraktikant går mot slutten, seks månader som har gått utruleg fort. Det har vore svært lærerikt, utfordrande og veldig kjekt. Eg har blitt kjend med mange spennande menneske, både ute i felten og inne på desken. NRK Nynorsk mediesenter er ein flott lærepllass, og ein god plass å starte på ei karriere innanfor journalistikken. Men sjølv takka eg ja til ein fast jobb utanfor NRK. Eg vart oppmoda om å ha "is i magen", og fekk tilbod om eit vikariat i NRK Sogn og Fjordane ut året. Men med sambuar og bonusbarn i Florø er fast

stilling viktig ikkje berre for meg, men for familien. Det var eit vanskeleg val, for eg likar meg godt i journalistikken og har fått gode tilbakemeldingar. Likevel er det vanskeleg å "ha is i magen", når ein har familie og er avhengig av ei stabil inntekt. Hadde eg likevel hatt is i magen i mai kunne det kanskje ordna seg med ei fast stilling i NRK, men etterpåklokskapen er alltid enklare enn å ta val.

**Turid Astrid Reksten:** - Å vere nynorskpraktikant er lærerikt og kjekt. Det er spanande å få eit innblikk i korleis NRK jobbar. Høgdepunkt er møta med så mange ulike menneske, og få dele noko av deira historie på radio, TV og nett. Medietilsynet peika på at NRK ikkje oppfyller kravet om tjuefem prosent nynorsk. Med utdanning av ti nynorskbrukande journalistar i året bør det vere lett å gjere noko med viss viljen er der. Frå eg starta i Førde i januar har eg visst at eg skulle tilbake til jobben min i Forsvaret etter praktikanttida, men opnar det seg spanande dører i NRK skal de ikkje sjå vekk frå at eg bankar på dørkarmen og spør om de har lyst til å ha meg som kollega.

**Anders Martin Helle:** - Tida som nynorskpraktikant har vore intens, lærerik, utfordrande og veldig kjekk. Eg har fått utfordra meg sjølv på mange ulike måtar. Sakene eg har laga spenner frå kritisk journalistikk, om tilsyn i fosterheimar, til koselege saker om måla smilefjes på rundballar. Dette halvåret har opna opp ei ny verd av journalistikk og lar meg bruke nynorsken min til å fortelje historier, noko eg likar veldig godt. I sommar skal eg vere sommarvikar i NRK Buskerud og etter det skal eg fortsette som vikar i redaksjonen til over nyttår.

**Bente Kristin Rundereim Kjøllesdal:** - Praktikanttida i NRK Nynorsk mediesenter har vore ein intens periode med mykje arbeid og bratt læringskurve, men samstundes har det vore utruleg kjekt. Eg har fått ferdigheiter som kjem godt med seinare i arbeidslivet og eit meir medvite forhold til mitt eige språk. Eg følger nyheitene med eit vaknare blikk, og plutseleg snik ord som "høve" seg inn i daglegtalen! Det er erfaringer eg ikkje ville vore forutan. No har eg sommarjobb i Yr.no og engasjement i Framtida.no frå hausten av.

## Fem damer på kull 29



Kull 29 frå venstre: Birgitte Vågnes Bakken (1993), Elise Kvien (1996), Solveig Nyhus Aksnes (1995), Ida Yasin Andersen (1992) og Ingvild Aleksandra Eide (1993).

Det var 36 søkerar til kull 29, av dei var det 23 kvinner og 13 menn. Vi hadde ti søkerar inne til konferanse. Det var fem damer som vart dei heldige som skal starte på opplæringa i Førde 20. august. Tre av dei er frå Sunnmøre og to frå Stord:

**Birgitte Vågnes Bakken** er 24 år gammal og kjem frå Langevåg i Sula kommune. Denne våren har ho vore praktikant i kultur- og kommunikasjonsseksjonen ved ambassaden i Paris. Bakken har mastergrad i fransk frå Universitetet i Bergen, med fordjuping i fransk litteratur, og eit årsstudium i historie frå L'Université de Lille i Frankrike.

**Elise Kvien** er 21 år og kjem frå Vartdal i Ørsta kommune. Ho har nett fullført ein bachelor i marknadsføring og leiing ved NTNU i Ålesund. Bacheloroppgåva handlar om tv-bransjen og korleis det går med lineær tv no når nettstrøyminga blir meir vanleg. Ved sida av studiet er ho programleiar og reporter i Radio Ålesund.

**Solveig Nyhus Aksnes** er 22 år gammal og kjem frå Haramsøy i Haram kommune. Ho har fullført ein bachelorgrad i samanliknande politikk ved Universitetet i Bergen denne våren. Frå før av har ho eit årsstudium i interkulturell forståing ved NLA. I bacheloroppgåva si skriv ho om abortlova i Colombia, som kom i 2006.

**Ida Yasin Andersen** er 25 år gammal og kjem frå Stord. Ho er nett ferdig med ein bachelor i film- og TV-produksjon ved Universitetet i Bergen. Ho har også ei årseining i engelsk frå same universitet. Under studiet har ho vore medarbeidar i underhaldningsredaksjonen i Bergen Student-TV .

**Ingvild Aleksandra Eide** er 24 år gammal og kjem frå Stord. Denne våren har ho fullført ein bachelor i kvinne- og kjønnshistorie ved Universitetet i Bergen. Ho har også eitt år på nordisk ved Universitetet i Bergen. Eide har vore frilansar i sju år for lokalavisa Bladet Sunnhordland.

## Nominert til Årets unge radioprofil av NRK

Kathrine Nygård, tidlegare programleiar i Skolefri i NRK Super, og nynorskpraktikant i 2016, er ein av kandidatane som NRK sender vidare til Prix Radios hovedjury. Prix Radio prisar dei beste radioproduksjonane i Norge; lokalt, regionalt og nasjonalt. Nygård var nynorskpraktikant i 2017.



STAS: Kathrine Nygård er nominert til pris. (Foto: Magnus L. Skjelbek, NRK)

– Det er utrøleg stas å vere nominert av NRK i ein slik kategori, no føler eg meg ung, hehe! Spesielt artig er det når det står så mange flotte og etablerte namn på lista som blir sendt til Prix Radio, då er det ekstra stas. Det er rart kor mykje som kan skje berre ein får sjansen – eg hadde jo aldri vore i NRK Super hadde det ikkje vore for Nynorsk mediesenter, så det er eg takksam for, seier Kathrine Nygård.

NRK har nominert desse til Prix Radio, i Årets unge radioprofil:

Marius Holth, NRK P3/mP3

Adam Ezzari, NRK P3

Kathrine Nygård, NRK Radio Super

Helene Solheim, NRK P3nyheter

## Podkastjournalist i BT20

Ingvild Vereide Nave har fått eit års prosjektstilling i Bergens Tidende for å lage podkasten BT20. – Det er ein nyheitspodkast som kjem ut kvar torsdag, der vi fortel historia om saker som er viktige for vestlendingane, fortel Ingvild Nave. Premeieren var 14. juni og den podkasten handla om sykkel-VM i Bergen og det økonomiske rotet som følgde i kjølvatnet av meisterskapet.



Ingvild Vereide Nave har fått prosjektstilling i BT som podcastjournalist Foto: Sigrid Haaland.

Podkasten BT20 er inspirert av The Daily frå New York Times, som er featurejournalistikk på 20 minutt. – Vi prøve å fortelje historia bak sakene ein les om i nyhetene, framfor å dyrke nyhetspoenget. Det er veldig kjekt arbeid! No når podkast-marknaden er blitt så stor, kjem erfaringa med lydarbeid godt med også utanfor radiokanalane og NRK, seier Ingvild Nave. Ho var nynorskpraktikant i 2011.

## "Dette kurset har eg lengta etter i 30 år"

### **Nær 70 deltagarar har vore på nynorsk-kurs**

Noralv Pedersen og Rune Fossum Lillesvangstu har til saman samla nesten 70 deltagarar til nynorsk-kurs. Det starta som eit prøveprosjekt og enda opp som eit internt kurstilbod for heile NRK. Ein av deltagarane på kurset «Skriv endå betre nynorsk» oppsummerte med at "Dette har eg lengta etter i 30 år!"



KURS: Noralv Pedersen (t.v.) og Rune Fossum Lillesvangstu held nynorskkurs i NRK. Foto: Sigrid Sørumgård Botheim, NRK

- Nynorskkursa betyr mykje for språkarbeidet i NRK. Det er gull verd for medarbeidarane å få diskutere språk i tre samanhengande timer, og dei fleste har godt av språkleg oppfrisking, seier fungerande språksjef Ingvild Bryn.

Korhaldarane har til no vitja NRK Hordaland, NRK Telemark og redaksjonar og avdelingar på Marienlyst med til saman åtte kursøkte. Tilbakemeldingane har vore gode:

*Takk for strålende kurs! Flinke og underhaldande lærarar;) - Morsomt, hyggelig, lærerikt! - God oppfrisking og viktig å kjenne verdien av å bruke nynorsk - Fortsett sånn med kurs, det er viktig og inspirerende! - Har lengta etter dette kurset i 30 år!*

No får alle redaksjonar og avdelingar i NRK tilbod om kurset. Målet er å nå ut med nynorsk, grammatikk og godt språk til så mange som mogleg i det store mediehuset.

Bakgrunnen for kurset er «Handlingsplan for nynorsk 2017-2018», der det vert tilrådd kurs for å styrke nynorskkompetansen i NRK. På oppdrag frå språksjefen har NRK Nynorsk mediesenter og NRK Sogn og Fjordane gått saman om å lage og gjennomføre kursa internt i organisasjonen. Emna for kurset er NRK sitt ansvar for nynorsk, nynorskrettskrivinga 2012, kjenneteikn på ein god nynorsktekst, bokmålssmitte, korrekt språk og godt språk.

- Å ha gode lærarar er viktig. Det hugsar vi alle frå skuledagane. I Rune og Noralv har vi to dyktige lærarar som underviser med smil og humør. Begge er storarta pedagogar. Noralv legg vekt på både grammatikk og god flyt i språket, og han har også ein kort del om kommareglar. Det er ein fordel at Rune har bokmål frå grunnskulen i Molde. Det gjer at han har eit ekstra innsyn i kva som kan vera vanskeleg når bokmålsfolk skal læra seg nynorsk, seier språksjef Ingvild Bryn.

## Målprisen 2018 til Magni Øvrebotten

**– Noregs Mållag gjev Målprisen 2018 til Magni Øvrebotten fordi ho alltid har vore offensiv, på vegne av journalistikken og nynorsken, sa styremedlem Inger Johanne Sæterbakk då ho delte ut prisen på landsmøte i Mållaget. Sæterbakk var sjølv nynorskpraktikant på det fyrste kullet på NRK Nynorsk mediesenter.**



Inger-Johanne-Sæterbakk og Magni Øvrebotten. Foto: Hallstein Dvergsdal

– I rolla som distriktsredaktør i NRK Sogn og Fjordane argumenterte ho i 2001/02 mot at distriktskontoret i Sogn og Fjordane skulle leggjast under NRK Hordaland. At NRK Sogn og Fjordane fekk halde fram som eige distriktskontor, har betydd svært mykje for nynorsken, og for å få nynorske saker på dagsordenen. At NRK Nynorsk mediesenter vart oppretta, var beint fram eit politisk under, sa Inger Johanne Sæterbakk.

– Magni Øvrebotten er ikkje berre eit nynorsk førebilete i mediebransjen. Ho er også eit førebilete for oss i målrørsla, ja, for alle som kjempar for ei politisk sak. Denne viljen til språk som Magni har synt, gjev oss pågangsmot, sa Sæterbakk.

Før ho overrekte diplom og eit grafisk trykk la Sæterbakk til; - Magni har inspirert og motivert mange unge journalistar til å kaste seg ut i den nynorske journalistiske verda. Kvar dag set desse språkleg spor etter seg i NRK, og dei set nynorske spor i oss, enten vi er unge eller vaksne.

## **Harald Thingnes fekk Kulturdepartementet sin nynorskpris for journalistar**



**– Når det kjem ein fjernsynsreportasje av Harald Thingnes, veit du at du får noko meir enn eit reint sportsreferat, du får eit kvalitetsprodukt både språkleg og journalistisk, sa juryleiar Solveig Barstad då ho delte ut prisen på 50.000 kroner under Dei nynorske festspela 8. juni.**

Barstad la vekt på at det er leik med ord, og samspelet mellom orda og biletta, som er Harald Thingnes sitt varemerke – same kva han rapporterer om. – Thingnes sine ord og biletar smeltar mange gonger saman til rein forteljarkunst, og blir trekt fram som døme på noko mange kan strekkje seg etter, uansett målform. Thingnes har eit overskot av humor og forteljarglede som når langt fleire enn dei mest sportsinteresserte, seier Barstad.

Harald Thingnes har arbeidd i NRK Sporten i 20 år, og var før det tre år i nyhendeavdelinga i TV Norge. Han vaks opp i Vevring i Naustdal kommune, og i fylgje juryen nyttar han nynorsk normaltalemål med ein klar sunnfjordfarge.

Forholdet til nynorsk har vore sterkt gjennom heile livet. Han hugsar tilbake til ungdomsskulen, då ei jente i klassen hans skifte hovudmål til bokmål.

- Det rokka ved heile identiteten min. Vi frå Naustdal i Sogn og Fjordane skal jo skrive nynorsk! Det var utan tvil ein vekkjar, seier Thingnes som ikkje ser det som eit alternativ å skrive noko anna enn nynorsk. Han brukar nynorsk same kven han vender seg til, både i jobb og privat. Noko anna ville vere utenkeleg.

I år kom det inn 18 framlegg til prisvinnar. I juryen er Solveig Barstad, TV 2, leiar. Ho har med seg professor Øystein A. Vangsnæs, ved Universitetet i Tromsø og nettredaktør Inger Johanne Sæterbakke, i Norges Bondelag. Prisen er på 50.000 kroner og eit kunstverk. I år var det "Morgon i Sunnfjord" av Oddvar Torsheim. Kulturdepartementet sin nynorskpris for journalistar har vore delt ut sidan 2006.

## Kvar vert nynorskpraktikantane av?

**Per 1. juli 2018 har vi sendt frå oss 140 nynorskpraktikantar og 62 prosent av dei arbeider i media, 42 prosent arbeider i NRK. Totalt har 59 tidlegare nynorskpraktikantar fast arbeid i media, 49 av dei arbeider i NRK.**

Vi har tidlegare nynorskpraktikantar i ulike radio- og fjernsynsprogram, på nettet og i sosiale medium. Døme: Dagsnytt, Dagsrevyen, Utanriks, Sporten, NRK Super, P3-nyhenda, Mp3, Ekko i P2, og i Her og Nå, Norgesglasset, Kveldsåpent og Nattradioen i P1.

Vidare ved distriktskontora i Finnmark, Troms, Nordland, Møre og Romsdal, Sogn og Fjordane, Hordaland, Rogaland, Telemark, Oppland og i Østlandssendinga.

Det er også journalistar med bakgrunn herifrå som er nyhendeanker i TV 2, nyhenderedaktør i Nationen, og journalistar i VG, Vest-Telemark Blad, Bergens Tidende, Møre-Nytt, Telemarksavisa, Drammens Tidende og frontredigerar i Dagens Næringsliv.

Andre arbeider arbeider som informasjonsfolk, rådgjevarar og tekstforfattarar i til dømes: Språkrådet, Valdirektoratet, Kirkens Nødhjelp, Røde Kors, Skatt Vest, Norges Bondelag, Norske Kunstforeninger og PR-operatørene.

I statusrapportar som denne tek vi berre med dei fem siste kulla. Dei andre finn du på nettsida [www.nynorskmediesenter.no](http://www.nynorskmediesenter.no). Der skal vi vere oppdaterte på kvar dei er, så sant dei sjølve hugsar å melde frå om byte av arbeid og studium.

## Kull 28: 3. januar – 30. juni 2018.



Anders Martin **Helle** (1994) har sommarjobb i NRK Buskerud og vikariat etterpå. Turid Astrid **Reksten** (1983) skal attende til jobben som feltprest i Forsvaret. Sigrid Sivertsen **Haugan** (1994) har sommarjobb i Her og Nå på Tyholt. Bente Kristin Rundereim **Kjøllesdal** (1990) har sommarjobb i Yr.no og engasjement som journalist for nettstaden Framtida.no frå hausten av. Fredrik Johan **Helland** (1990) har sommarjobb i NRK Sogn og Fjordane. Frå hausten har han fast jobb som samordnar i helikopterselskapet Bristow, på flyplassen i Florø.

## Kull 27: 21. august 2017 – 28. februar 2018



Arianrhod **Engerbø** (1993) er vikar i Mp3 på Tyholt, Synne **Ulltang** (1989) søker jobbar, Borghild Andersdotter **Vevle** (1993) arbeider i barnehage, Linda **Watten** (1994) er vikar i Porten.no. Ådne Sandvik **Dyrnesli** (1993) er frilansfotograf og har kontakt med nettsida Framtida.no.

## Kull 26: 4. januar – 30. juni 2017



Aleksander **Båtnes** (1992) er vikar i Her og Nå, NRK P1. Wibeke **Bruland** (1984) er fast tilsett i NRK Finnmark. Snorre **Sandemose** (1983) er sommarvikar i Framtida.no. Sigrid Sørumgård **Botheim** (1985) er vikar i NRK Telemark og Espen **Breivik** (1992) er vikar i avdeling for samfunn og politikk i VG.

## Kull 25: 22. august 2016 – 28. februar 2017



Marte Iren Noreng **Trøen** (1990) er vikar/vaktsjef i P3nyhenda på Tyholt. Anders Tesdal **Galtung** (1993) studerer rettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger og Krista Lien **Indrehus** (1989) er lærar på Vaksenopplæringa i Trondheim. Josef Benoni Ness **Tveit** (1997) er sommarvikar i NRK Nordland. Kathrine **Nygård** (1993) er prosjektmedarbeidar i Fantorangen i NRK Super.

## Kull 24: 4. januar – 30. juni 2016



Aleksander **Åsnes** (1990) og Solveig **Svarstad** (1989) og er fast tilsette journalistar i NRK Sogn og Fjordane. May-Helen **Rolfsnes** (1993) studerer nordisk ved Universitetet i Bergen. Martha **Våge** (1989) er fast tilsett i Her og Nå, i Oslo og Martin **Torstveit** (1992) er fast tilsett i NRK Telemark.

## FAKTA OM TRE SYSTERTILTAK:

**NRK Nynorsk mediesenter** – for rekruttering og opplæring av nynorskbrukande journalistar for nett, radio, fjernsyn og sosiale medium. 10 praktikantar i året. Oppretta og

drive av NRK sidan 2004. Samlokalisert med NRK Sogn og Fjordane i Førde. Senteret er modell for dei to andre. Leiar: Magni Øvrebotten

**NRK FleRe** – for rekruttering og opplæring av fleirkulturelle journalistar for nett, radio, fjernsyn og sosiale medium. Fem praktikantar i året. Oppretta og drive av NRK sidan 2008, samlokalisert med NRK Østlandssendinga, Oslo. Leiar: Marianne Mikkelsen.

**Nynorsk avissenter** – for rekruttering av nynorskbrukande journalistar for nett, avis og sosiale medium. Åtte-ti praktikantar i året. Oppretta av Amedia/Firda/Vinjefondet i 2013. Kom inn på statsbudsjettet i 2015. Nynorsk avissenter er samlokalisert med avis Firda i Førde. Leiar: Kjell Ove Nordeide.

### **Samarbeider om kurs og førelesingar**

NRK Nynorsk mediesenter og Nynorsk mediesenter samarbeider om opplæring og gjesteførelesarar i ulike emne om nynorsk som mediespråk, journalistikk og etikk. Søkjrarar som søker begge opplæringane vert kalla inn til intervju i Førde same dagen. Kjem dei inn hjå begge må dei sjølve velje kvar dei vil gå. Sams søknadsfristar 15. april og 15.oktober.