

ROVFÅGEL ATTACKERAR MOTIONÄRER

■ Motionärerna vid Saltsjön i Bräkne-Hoby uppmanas att undvika motions-slingorna sedan joggare attackerats av en ilsken rovfågel, troligen ormråk. The-rese Karlsson har fyra djupa jack som minne av ett pass på sjukilometersslingan.



MARADONASKOR PÅ BLOCKET

■ Den avdankade fotbollstjärnan Diego Maradonas svarta Puma-fotbollsskor som han spelat i säljs på svenska annons-sajten Blocket. Pengarna ska gå till välgörenhet i Argentina.



Information om doping styrs från Ljusdal

■ FÖRETAGSKUVÖSEN: "Här behöver man inte känna sig ensam"

LJUSDAL

Mia Sparrow är kanslichef för stiftelsen Ren idrott. Utan företagskuvösen skulle hon inte kunna arbeta på hemmaplan. Delar sin tid mellan kontor i Ljusdal och Stockholm.

När Mia Sparrow från Färila utsågs till kanslichef för stiftelsen Ren idrott, som arbetar för att sprida information om doping och dess skadeverkningar och att få framförallt unga idrottare att avstå från doping, var en förutsättning att hon skulle delvis kunna arbeta på hemmaplan. Företagskuvösen hos Clara Vallis var ett givet alternativ.

– Jag flyttade in här i oktober (2006) och trivs jättebra, säger hon.

Hon är den enda anställda på kansliet. Hon pendlar mellan ett kontor ett stenkast från Centralstationen i Stockholm och kontoret i Clara Vallis lokaler i anslutning till Slottegymnasiet.

– Om jag skulle ha satt

mig i en lokal som vi hyrt själva ute i samhället så skulle jag nog ha känt mig ganska ensam. Här är det så mysigt. Jag träffar andra företagare och personalen på Clara Vallis i fikarummet och vi kan prata med varandra och ge varandra idéer. Det är att ge och ta, säger hon.

– Som stiftelse har vi inte några större pengar att lägga på administration. Därför är det bra att vi har ett alternativ med låg hyra, som hos Clara Vallis.

I Mias arbete ingår att planera seminarier och föreläsningar. Till sin hjälp har hon 47 ambassadörer ur gräddan av den svenska idrottseliten. Här finns namn som Marcus Allbäck, Malin Baryard, Stefan Holm, Anna-Karin Kammerling, Kajsa Bergkvist, Hanna Ljungberg, Robert Kronberg, Ingemar Stenmark och Carolina Klüft.

– Jag planerar in besök i skolorna, där vi ordnar föreläsningar och att någon

av ambassadörerna dyker upp, pratar med elever och informerar om vårt antidopningsprogram. Elitidrottarna är stora förebilder och ungdomar lyssnar till vad de har att säga, säger Mia Farrow.

Ibland måste hon resa till Stockholm för att ha kontakt med sponsorer och ambassadörer.

– Då har jag ett kontor intill Klarabergsviadukten intill Centralstationen, ett kontor som en av våra sponsorer låter oss använda, säger hon.

Mia har man och barn i Färila och hon vill också träffa dem så mycket hon kan. Därför är ett kontor på hemmaplan viktigt.

– Det är också viktigt att man har folk runt omkring sig, att man inte sitter ensam. Därför är det så bra att man har möjligheten att kunna få hyra in sig hos Clara Vallis, säger hon.

LASSE SUNDBERG

0651-58 50 43

lasse.sundberg@ljp.se

FAKTA

Ren idrott

■ Ren idrott arbetar för en dopingfri sport och som förebild för nästa generations idrottare. Ambassadörer för Ren idrott, är beviset för att man kan nå framgångar och drömmar utan genvägar och

otillåtna preparat.

■ Ren idrott tar tillsammans med hela idrottsrörelsen kraftfullt avstånd från alla former av doping! Tillsammans arbetar de för att ge barn och ungdomar en förståelse och tilltro till vad ärligt sportutö-

vande innebär.

■ Ren idrotts ambassadörer försäkrar att inte använda sig av otillåtna preparat, genomgå ytterligare dopingtester samt att agera föredöme för nästa generation.

Ur Ren Idrotts hemsida



Mia Sparrow är kanslichef för stiftelsen Ren idrott.

FOTO: STIG ANDERSSON



Clara Vallis hade precis vad Lars Ottosson behövde för att komma igång med sitt redovisningsföretag. Kunskapen bidrog han själv med, men behövde arbetsredskap och en plats att arbeta på.

FOTO: LARS-OLOV SUNDQUIST

Nystartade med två tomma händer

LJUSDAL

Lars Ottosson hade kunskaperna. Det som behövdes ytterligare för att komma igång fanns hos Clara Vallis.

Talesättet om att ha startat med två tomma händer stämmer in på Lars Ottosson, som för snart tre och ett halvt år sedan i företagskuvösen hos Clara Vallis startade sitt redovisningsföretag Midama.

Sedan mekanföretaget P&D4U fått kasta in handduken stod Lars Ottosson där utan jobb.

– Jag funderade och kom fram till att jag borde försöka dra igång en redovisningsbyrå. Det är ju det jag kan och alltid har hållit på med.

Det nya företaget startade han igång årsskiftet 2003-2004. Efter ett år och fyra månader i kuvösen var

han redo att flytta ut och köra vidare i hyrd lokal och med egna inventarier.

– Clara Vallis var perfekt för mig. Det var vad jag behövde i början, att få hyra en arbetsplats och ha tillgång till dator, fax och kopiator.

Verksamhetsinriktningen är att på uppdragsbasis sköta redovisning åt olika företag samt ge rådgivning och utbildning inom samma område.

Lars Ottosson är även engagerad som konsult hos Närljus, som numera köper sådana tjänster i stället för att ha egen personal för detta. Lars Ottossons uppdrag hos Närljus består i att ge stöd och rådgivning till befintliga företag.

Nu när han är inne på fjärde året med sitt Midama, har Lars Ottosson kommit så långt att han dessutom om-

bildat rörelsen från enskild firma till aktiebolag. Det är något han utifrån sin expertis menar att företagare inte sällan väntar för länge med.

– Det blir för trassligt så småningom att med enskild firma hålla isär den egna och företagets ekonomi.

Det har gått bra hittills, tycker han. Kunderna har blivit allt flera. Nya kunder har han fått genom rekommendationer från kunder han redan har. Nu räcker han ensam snart inte till för att klara allt arbete. Han har tagit in en praktikant och målet är att snart kunna erbjuda fast anställning.

Målet är att fortsätta växa. Det ligger i företagandets natur, menar Lars Ottosson.

LASSE SUNDBERG

0651-58 50 43

lasse.sundberg@ljp.se