**Else (78) vant delfinale i kaffemesterskap**

Bergen: Else Bruvik (78) fra Bergen vant tirsdag ettermiddag Bergens delfinale under NM i Slappa med en hvilepuls på 52. – Dette var bedre enn selveste julaften, jublet hun!

Norges mest avslappede mesterskap er en hyllest til kaffepausen, og tirsdag ble første delfinale arrangert på Festplassen i Bergen. Under NM i Slappa er målet å oppnå lavest hvilepuls mens du ligger i en hengekøye etter å ha drukket en kopp kaffe.

- Å vinne her var veldig gøy, ja bedre enn selve julaften, sier Else Bruvik etter delfinaleseieren. Jeg er jo en godt voksen dame, men går tur og drikker kaffe hver dag, og lever passelig sunt. Dessuten var jeg helt avslappet i dag, så venninnen min var sikker på at jeg skulle ta seieren, forteller delfinalevinneren, som nå går videre til NM-finalen i Oslo lørdag.

Hallgeir Berge fra Kvam kom på andreplass med en hvilepuls på 56, mens Jørgen Magnus Haslum fra Bærum tok tredjeplass etter å ha blitt malt til 59 i hvilepuls.

Det er sjuende året det uoffisielle norgesmesterskapet i Slappa arrangeres, og under dagens delfinale i Bergen ble det satt ny deltakerrekord med 141 Slappa-konkurrenter.

- Et flott sommervær og rekord i antall deltakere i alle aldre, skapte en fantastisk stemning og gjorde dette til tidenes Slappa-arrangement i Bergen, sier daglig leder Marit Lynes i Norsk Kaffeinformasjon (NKI).

Stor publikumstilstrømning sørget for at rundt 2500 kopper kaffe gikk ned på høykant.

- Det er utrolig hyggelig å stå for et arrangement som så mange synes det er gøy å delta på, sier NKI-lederen.

Pauser øker effektiviteten

NM i Slappa er ment som en hyllest til kaffepausen. Nordmenn er i verdenstoppen i kaffekonsum, og kaffepausen representerer et viktig avbrekk i hverdagen for mange.

Hvert år importeres vel 40 000 tonn kaffe til Norge. Det utgjør rundt 160 liter ferdigbrygget kaffe per nordmann.

Kaffepausen er viktigere enn mange kanskje tenker over, sier leder Marit Lynes i Norsk Kaffeinformasjon, som står bak årets mest avslappende mesterskap.

- En god kaffepause kan være et enkelt, men virkningsfullt botemiddel mot stress. Ved å legge bort jobben og fokusere på å nyte kaffen i fem minutter, blir du både avslappet og fokusert. Så selv om kaffe har en oppkvikkende effekt, kan en ordentlig kaffepause redusere stress, sier Lynes.

Det er også god helsemessige gevinster ved å drikke kaffe. Ifølge seniorprofessor i epidemiologi Dag S. Thelle indikerer nyere studier på at kaffe har en rekke gunstige fysiologiske effecter. Studier viser også at personer som evner å ta seg en pause innimellom er de mest friske og effektive, og holder ut lengre.

- Med tanke på den fysiske helsen kan du trygt drikke kaffe med god samvittighet, understreker Marit Lynes.

Alle kan være med

Etter delfinalen i Bergen fortsetter Slappa-NM med delfinale på Trondheim Torg torsdag, før det blir stor finale i Sofienbergparken i Oslo lørdag 31.august.

NM i Slappa er for alle, og deltakere opp til 82 år har vært med tidligere år. Det eneste du trenger å gjøre er å møte opp, nyte en valgfri kopp kaffe, legge deg noen minutter i hengekøya mens en sykepleier måler hvilepulsen din.

**Følg arrangementet på facebook.com/kaffepausen - eller legg ut bilder av dine kaffepauser på Instagram #kaffepausen, så er du med i trekningen av en flott kaffe-premie! Les mer på www.kaffe.no**

**Kontaktpersoner:**

Norsk Kaffeinformasjon, daglig leder Marit Lynes, tlf. 23 13 18 50, mobil 480 40 862

Espresso Mobile, daglig leder Arild Johnsen, mobil 901 68 468

**Bildetekster:**

BT1: Else Bruvik (78) fra Bergen vant tirsdag ettermiddag Bergens delfinale under NM i Slappa, og går nå videre til selveste finalen i Oslo lørdag. –Dette var bedre en selveste julaften, smiler hun.

Foto: Norsk Kaffeinformasjon

BT2: Flott sommervær og rekordmange deltakere sørget for fantastisk stemming under årets første delfinale NM i Slappa på Festplassen i Bergen.

Foto: Norsk Kaffeinformasjon

BT3: Vinner Else Bruvik på toppen av NM-pallen sammen med (t.v.) Hallgeir Berge fra Kvam på andreplass og Jørgen Magnus Haslum fra Bærum på tredjeplass.

Foto: Norsk Kaffeinformasjon

**Dette er NM i Slappa:**

\* Norsk Kaffeinformasjon, i samarbeid med Espresso Mobile, arrangerer NM i Slappa for sjuende år på rad.

\* Delfinaler arrangeres på Festplassen i Bergen 27. august og på Trondheim Torg 29. august.

\* Vinnere av delarrangementene i Bergen og Trondheim inviteres til NM-finalen i Sofienbergparken i Oslo lørdag 31.august.

\* Norsk Kaffeinformasjon søker avslappede personer i alle aldre og fra alle landsdeler, som vil delta i årets NM. Oppmøte er eneste krav for deltakelse.

\* Norsk Kaffeinformasjon søker også sykepleiere/sykepleierstudenter som kan måle deltagernes hvilepuls. Ta kontakt med arild@espressomobile.no

\* Den som oppnår lavest gjennomsnittlig puls i løpet av 5 minutter vinner.

\* Vinneren av årets NM i Slappa får trofeet ”Den forgyllede kaffetrakter” og ett års gratis forbruk av kaffe.

**Kaffe:**

* Kaffe er den drikken vi drikker mest av i Norge, etter vann fra springen. Den norske kaffedrikkeren inntar i gjennomsnitt fem kopper om dagen.
* Ifølge en undersøkelse gjennomført av Manpower Work Life blir du mer effektiv på jobben hvis du tar seg en kaffepause og skravler med kolleger. Det samme viser en undersøkelse for Hewlett-Packard.
* En studie fra Universitetet i Tel Aviv i Israel viser at kaffepausen, som bidrar til godt arbeidsmiljø og givende småprat, forlenger livet til arbeidstakerne.
* Med kortere kaffepauser som kombineres med jobbsamtaler og problemløsning utvikles kaffepausenes tradisjonelle rolle som et pusterom fra arbeidsoppgavene, til å bli en del av selve arbeidet, viser en nordisk studie gjennomført for Nestlé International i 2010.
* Ifølge forsker Asbjørn Grimsmo ved Arbeidsforskningsinstituttet (AFI) er kaffepauser viktig både for produktiviteten og trivselen blant det ansatte.

**Norsk Kaffeinformasjon:**

Norsk Kaffeinformasjon er et opplysningskontor for kaffe. Vårt formål er å arbeide for et høyest mulig kvalitetsnivå på kaffe i Norge i alle ledd, både på den ferdig brente råvaren vi kjøper i butikken, og på det ferdige brygget i kaffekoppen i hjem og på utesteder. Norsk Kaffeinformasjon er samtidig den norske fellesorganisasjonen for alle som arbeider med kaffe og kafferelaterte virksomheter. Kontoret fremmer kaffe som kvalitetsprodukt og er næringens nøytrale faginstans. Informasjonskontoret ble opprettet i 1962.