**Samim (17) vant delfinale i kaffemesterskap**

**Trondheim: Samim Karimi (17) vant torsdag ettermiddag Trondheims delfinale under NM i Slappa med en hvilepuls på 51. - Dette var overveldende, sier han.**

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

- Dette var bare fantastisk og helt uventet, forteller delfinalevinneren som hadde full kontroll på pulsslagene i finalerunden. Samim hadde imponerende 49 i hvilepuls i innledende runde, og trakk totalseieren i havn med 51 i puls. Nå gjør han seg klar til å delta i den store NM-finalen i Oslo lørdag.

På henholdsvis andre og tredjeplass kom svenske Erik med 56 i puls, og Simen fra Trysil som ble målt til 61 i hvilepuls under delfinalen.

Det er sjuende året det uoffisielle norgesmesterskapet i Slappa arrangeres, og under delfinalen i Trondheim ble det satt ny deltakerrekord med nær 170 Slappa-konkurrenter.

- Blant deltakerne var det stor bredde i alder, og en rekke studenter deltok også. Trønder-staden har tydeligvis en beroligende innvirkning på mange, for sjeldent har vi registrert så mange deltagere med puls under 50 slag i minuttet. Kaffen gikk ned på høykant og stemningen var både løs og god, forteller daglig leder Marit Lynes i Norsk Kaffeinformasjon (NKI).

- 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 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 delta**Tirsdag vant 78 år gamle Else Bruvik delfinalen i Bergen, og skal i likhet med Trondheim-finalisten Samim Karimi delta i den store Slappa-NM finalen i Sofienbergparken i Oslo lørdag 31.august. Arrangementet starter klokken 12 og alle er velkomne til å delta.

- Vi krysser fingrene for at været blir like bra i Oslo lørdag som det har vært under delfinalene i Bergen og Trondheim. Det kan bli spennende å se om oslofolket takler regn like godt som bergenserne, smiler NKI-lederen.

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: Samim blir målt til imponerende 49 i hvilepuls i innledende runde, og trakk totalseieren i havn med 51 i puls under delfinalen i Trondheim.

Foto: Norsk Kaffeinformasjon

BT2: Kaffen gikk ned på høykant og stemningen var både løs og god under delfinalen i NM i Slappa, på Trondheim Torg torsdag.

Foto: Norsk Kaffeinformasjon

BT3: Delfinalevinner Samim Karimi (17) på toppen av seierspallen sammen med Erik fra Sverige som tok andreplass med 56 i puls, og på tredjeplass Simen fra Trysil som ble målt til 61 i hvilepuls under delfinalen.

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 kl 12.

\* 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.