

J U D I S K A **SPORTMAGAZINET**

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING ► JUNI 2007 ► LÖSNUMMERPRIS 65 KRONOR

Navigator necesse est!

I alla fall för Benjamin Rubin.

Nu satsar han stenhårt på EM i sommar.

Rom special ►►► SIDA 9-13 | Hillels Angels ►►► SIDA 16 | Boktips inför sommaren ►►► SIDA 17

www.makkabiforbundet.com

Heckschers stiftelse bistår estnisk-judisk ungdom

STIFTELSENS ÄNDAMÅL

Stiftelsen bildades år 1911 då Sophie Heckscher donerade 500 000 kronor till uppförandet av ett flervåningshus med bostäder på Södermalm i Stockholm. Bostäderna uppläts i första hand till fattiga judar som invandrat från Östeuropa. Förmögenheten förvaltas nu på annat sätt.

Idag inskränker sig stiftelsens verksamhet till fördelning av anslag. Detta sker på årlig basis och riktas till ändamål av samhällsnyttig karaktär med företrädesvis judisk anknytning.

STIFTELSENS AVNÄMARE

I slutet av 1980-talet när stiftelsen upphört med att upplåta bostäder mot hyra, ville man i stället stödja judisk kärnverksamhet, såsom äldreboendet Judiska hemmet, barnkolonierna Glämska och Höllviksgården, Hillelskolan samt ungdomsverksamhet och ledarskapsutbildning av olika slag.

STIFTELSENS NYA SATSNING

Nyligen har stiftelsens styrelse beslutat att åter låta den sociala dimensionen genomsyra dess verksamhet. Följaktligen kommer man för första gången i stiftelsens historia att investera i ett utomnordiskt projekt kallat Aiding Jewish Youngsters in Estonia – att bistå judisk ungdom i Estland.

Projektet syftar till att ekonomiskt, socialt, medicinskt och psykologiskt ta sig an ett 90-tal av Estlands mest utsatta judiska barn och ungdomar i åldrarna sex till sexton år. Genom ett genomtänkt fysiskt och psykiskt omhändertagande, vill man skapa ett lugn som möjliggör goda skolbetyg, fortsatta studier och ett framgångsrikt inträde på arbetsmarknaden.

I projektet ingår att i en judisk miljö inreda ett "vardagsrum" dvs att bygga upp en informell mötes- och samlingspunkt för alla inblandade – en plats som borgar för trygghet och samhörighet och där riktade insatser kan genomföras när så behövs.

Under en treårsperiod från och med innevarande år kommer stiftelsen att investera cirka en och en halv miljon svenska kronor på framtidsytande åtgärder för estnisk judisk ungdom.



Eduard och Sophie Heckschers Stiftelse 

C/O MARINA BURSTEIN | RUDDAMMSVÄGEN 37 | 114 21 STOCKHOLM | TEL: 08-612 40 80

Ribban flyttas upp

När vi lanserade det första numret av Judiska SportMagazinet drog vi upp riktlinjer och satte delmål. Vi ville göra en kvalitativ tidning med betoning på barn och ungdomar som även var läsvärd för vuxna. Det målet nådde vi snabbt. Ett annat mål var att vi skulle bli så attraktiva att annonsörer skulle kontakta oss istället för att vi kontaktar dem. Det tog fyra år, men förra veckan nådde vi även det målet.

Men bra kan alltid bli bättre. Den dagen man sätter sig ner, är nöjd och slutar brinna för det man tror på, ja, då kan man lika gärna ge upp och lämna över till någon annan. För att bli bättre måste man hela tiden flytta ribban ytterligare ett stycke uppåt.

Vilka är då målen för de nästa fyra åren? Viktigast av allt är att engagera fler inom den judiska idrottsrörelsen, både unga såväl som äldre. Genom större engagemang och fler ledare kan vi öka antalet aktiviteter. Förbundet behöver aktiva inom Makkabiadklubben och Makkabiadfonden, vi vill bland annat skapa intressanta och kreativa möten med föreläsare som kan vara en inspirationskälla för oss. Intresset för att idrotta i de judiska klubbarna är stort, men på grund av ledarbrist kan vi inte möta det. Klubbarna behöver aktiva ledare och engagerade tränare. Vill du vara med så ser vi att skapa en plats för dig.

För att råda bot på bristen på ledare genomför vi nu en satsning på judisk ledarskapsutbildning både i Sverige och i Israel. Den

kommer att ta vår judiska idrottsrörelse till nästa nivå. Tack vare ett generöst bidrag från Janina och Alter Saks Stiftelse kan du nu via Svenska Makkabiförbundet söka en stipendiefinansierad ledarskapsutbildning. Kontakta mig så kan jag berätta mer för dig.

Avslutningsvis hoppas jag att vårt svenskt-judiska landslag kommer hem med många medaljer i bagaget från Europaspelen i Rom. De internationella spelen är en viktig del av vår verksamhet. För dem som deltar blir det ett positivt minne för livet och vi som läser om deras upplevelse känner oss som stolta judar!

Du som redan stöder vår verksamhet, stort tack! Utan era bidrag hade vi aldrig kunnat skicka ett svenskt-judiskt landslag till Rom eller skicka ut denna tidning utan kostnad. Du kan vara garanterad att varje krona vi får av dig förvaltar vi på bästa

sätt. Alla pengar går direkt in i verksamheten utan administrativa kostnader. Använd bifogade inbetalningskort, det är en investering i våra barn och ungdomar.



Harry Nudel,
Förbundsordförande

JUDISKA SPORTMAGAZINET GES UT AV SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET

ANSVARIG UTGIVARE:

Harry Nudel 08-20 40 60 harry.nudel@telia.com

REDAKTÖR:

Margarete Nudel 08-21 27 27 margarete.nudel@telia.com

GRAFISK FORM:

Karl Gabor 08-640 60 55 karl@gabor.se

KANSLI:

Darian Wielgosz 08-660 17 14 makkabi.forbund@tele2.se

SVENSKA MAKKABIADFONDEN:

Thomas Grünwald thomas@huddingeres.se

AGO-PRiset

Daniel Jonas daniel.jonas@judiskaforamlingen.se

ANNONSER:

Rita Lippmann rita.lippmann@hotmail.com

OMSLAG:

Benjamin Rubin

JUDISKA SPORTMAGAZINET:

Box 5053 102 42 Stockholm

Plusgiro: 25 71 12 - 3 Bankgiro: 780-5476

TRYCK:

VTT Grafiska Vimmerby 049-21 61 58

ISSN: 1652-6899

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material.
Citera oss gärna men glöm inte att ange källan!

Tack för ditt stöd till den judiska idrottsrörelsen!

Aronsohn Sigvard, Besjakov Jack, Blideman Henry, Borenstein Ariel, Bremell Tomas, Chanow Daniel, Dangoor Ruth, Diamant Herman, Dobiecki Zuken, Dolan Ondrej, Fligman Isak, Friedman Margot, Frister Bruno, Glück David, Gocial Sara Josef, Gorevitz Bernhard, Grünwald Eva, Grynfarb Josef, Josefsberg Arne, Levin Isak, Loewinski Anci & Günter, Mangell Siv o Leo, Pagrotsky David, fam. Reisch, Rittri Bengt, Rittri Bror, Scherlin Folke, Schuss Bernt, Smolak Lotta & Vladimir.

Betald annonsplats

På väg mot EM!

I sommar blir det upp till bevis. Kommer all nedlagt träning att ge resultat? Judiska SportMagazinet mötte 24-årige Benjamin Rubin som ger järnet inför EM seglingarna i Hyères i juni månad.



I princip har Benjamin befunnit sig på en segelbåt lika länge som han har kunnat gå. Familjen Rubin har nämligen alltid seglat. Det riktiga egna intresset väcktes dock efter ett seglarläger arrangerat av KSSS på Lökholmen i Stockholms skärgård när han var elva år. Där fick han höra talas om klubbens tävlingsinriktade träningsverksamhet i Saltsjöbaden och anmälde sig.

Det blev ett par år med träning och tävling i optimistjolleklassen. Vid 14-års ålder vann Benjamin den lokala tävlingen som kvalificerade honom till regionskvalet. Detta ledde till i sin tur rikskval där han placerade sig på väl att han fick en plats vid Nordiska Mästerskap i Norge. Han kom på 10:e plats.

Som 15 åring övergår man till E-jolle men där flöt det inte på lika bra.

– Det blev ett par tuffa, roliga år men jag tog mig inte vidare till elitserien. Så här i efterhand inser jag att min båt, segel och mast inte höll speciellt hög klass. I samband med att jag bytte upp mig materialmässigt lossnade allt och jag rankades som 20:e bäst i Sverige.

På EM 2002 kom Benjamin på 20:e plats i EM och VM samma år gav en 16:e plats.

Året därpå tog han studenten och var lite trött på seglingen. Han kände att han ville göra något annat och tog därför jobb som skidlärare i Trysil under vintersäsongen och åkte med som ledare för åttornas Europaresa följande sommar. Väl hemma fick han för sig att åka till SM och kom på sjätte plats. Det gav mersmak så han åkte till EM men blev inte bättre än 35:a. Han var alldeles för otränad och det blev den sista seglingen i den klassen.



BENJAMIN BESLÖT SIG för att byta båttyp, valet föll på laser-jolle. Det är en strikt standardiserad båt som mäter fyra meter utan köl som väger 68 kilo. Att det blev just laser hängde samman med att han ville segla en båt som finns med på OS programmet vilket innebär tuffast konkurrens.

Hösten 2003 började studierna, industriell ekonomi på Tekniska Högskolan i Stockholm. Parallellt med studierna har Benjamin fortsatt att segla. 2005 kom han tvåa på SM. Men kombinationen skola/segling blev näst intill ohållbar förra säsongen då han var borta från studierna mer eller mindre under hela april månad.

– Jag hade förmånen att få träna tillsammans med Andreas Geritzer som kom tvåa på OS i Aten, därefter reste vi till Hyères i Frankrike och tävlade. I maj månad var det dags för tentor. Istället för att utvecklas i studierna, alternativt i seglingen, försökte jag göra bägge samtidigt. Jag satt elva timmar om dagen i biblioteket och råpluggade. Varje torsdag åkte alla andra som seglade dit tävlingarna skulle hållas för att känna på vattnet och förbereda sig. Jag kom först varje fredag eftermiddag för att jag behövde hinna läsa så mycket som möjligt inför skrivningarna.

– Det blev en oerhört stressfylld situation. Jag klarade mig, men det hade lika väl kunnat gå käpprätt åt andra hållet och då hade jag förlorat ett helt års studier. Marginalen mellan att lyckas och misslyckas var väldigt knapp. Situationen tvingade mig att tänka efter och göra ett val.

VALET FÖLL PÅ SEGLINGEN. Sedan januari i år har Benjamin

tagit paus från sina studier och satsar helhjärtat på sin idrott. Det tänker han göra under ett års tid med VM i Australien 2008 som slutmål och EM i Frankrike i år som delmål.

– Nu har jag tagit ett år och tränar och tävlar så mycket jag bara kan. Jag vill se hur bra jag kan bli. Gör jag det inte nu, kommer det aldrig bli av. När jag en gång tagit min examen vill jag börja jobba och då kommer det inte att finnas tid för tävlingssegling.

Vinterträningen har varit förlagd till Kanarieöarna och Mallorca. Men den som tror att detta har varit synonymt med skepparmössa och glida omkring med vindrufsigt hår på saltstänkta böljor mot en skimrande solnedgång är verkligen ute och seglar.

– Det är kallt, blåsig, vått och enormt fysiskt ansträngande. Om man ska lyckas i laser måste man vara stark i hela kroppen. Detta är en sport som kräver mycket uthållighet och bra kondition. Under en regatta ligger min puls högre än när jag kör för fullt i längdskidspåren. Alla stora muskelgruppen är inblandade, man måste använda kroppen hela tiden. Efter att ha legat och burkat i en timme så sprutar mjölksyran i lår-muskulerna!

För att komma i form inför tävlingarna har Benjamin tränat styrka på gym två gånger om dagen, till det kommer konditionsträning i form

av cykel och löpträning.

– Just nu vet jag inte riktigt var jag ligger på rankingen. Att vinna ett race kan man göra på tur, att vinna en serie handlar om att vara bättre på allt. De bästa seglarna har inga riktiga svagheter utan håller en jämn hög nivå hela tiden. Dit strävar jag.



Champion

HEAD[®]

FOOTWEAR

bugatti

www.nierenburg.se

HOTELL ANNO

MARIAGRÄND 3, 116 46 STOCKHOLM, PHONE 08-442 16 80 FAX 08-442 16 47
E-MAIL: info.anno@swedenhotels.se



En miljöklassad hotell



CLIFF
Barnes

JÄRLA Sjö

RESTAURANG & CAFÉ
CATERING & FESTVÄNINGAR
KONFERENS



08 35 45 40

Mail: stefan@cliff.se



Fantastiska PGT dagar i Köpenhamn!!!



Under Kristi Himmelfärdshelgen spelades traditionsenligt PGT - Pierre Guildesgame Tournament, detta år i Köpenhamn.

Under mestadels strålande sol genomförde värdstaden ett suveränt bra arrangemang med engagerade värdfamiljer.

Totalt kammade Sverige hem åtta medaljer; tre guld, två silver och tre brons!

Stafettpippen lämnades över till Stockholm som är nästa värdstad, väl mött då!

FOTO: BENGT RITTRI OCH DAG LEBSUND





Nordea Bank AB (publ)

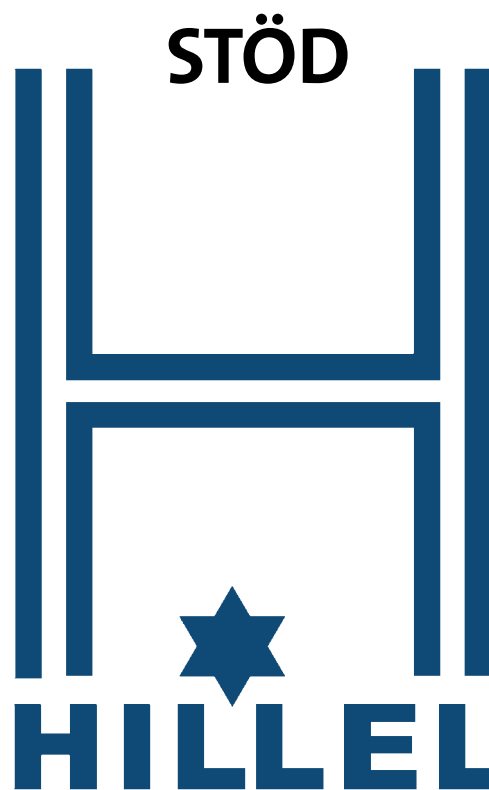
18–28 år? Kolla in dina förmåner

Skaffa Check-in-paketet. Du får Personkonto, Bankkort och våra Internet- och telefonservice med tillvalen Betalningar och Personlig Service, kostnadsfritt under första året. Därefter betalar du 50 % av ordinarie månadspris*. Dessutom får du förmånliga räntor på sparande och lån och årlig personlig rådgivning. Fråga oss om Check-in. Välkommen in på kontoret eller ring 0771-22 44 88. Du kan även läsa mer på www.nordea.se/check-in.

*) Personkonto och tillgång till Internet- och telefonservice är alltid kostnadsfritt. Ordinarie månadspris för Bankkortet är 24 kr, tillvalet Betalningar 12 kr och tillvalet Personlig Service 8 kr.

Gör det möjligt

Nordea



Pg: 10 26 96-2

Bg: 5587-2220



Å ena sidan, å andra sidan...

I april månad hölls ett första race på Israels nyanlagda hästkapplöpningsbana, Gilboa Hippodrome i norra Israel.

Men eftersom det handlar om Israel gick racet inte av stapeln utan föregående stridigheter. På den ena sidan finns de som vill fortsätta arrangera lopp, ja, upp till 4-5 stycken lopp i veckan. De hävdar att turismen därmed får en skjuts uppåt, att det kommer att skapas tusentals nya jobb och att många kommer att vilja investera i området.

På andra sidan finns de som anser att om man tolkar de judiska lagarna på det sättet de tolkar dem, ja, då borde staten Israel inte tillåta spelande på hästar eftersom en person vinner pengar på bekostnad av en annan persons förlust. Att hästarna dessutom pressas för hårt är ytterligare ett av deras argument. I avvaktan på beslut står banan tom!

Kolla själv!!

Inför Europaspelen har Rom lagt upp en mycket bra hemsida, www.emg2007.roma.it Där kan man läsa om spelen, alla arrangemang mm. Sidan kommer även att presentera resultat löpande. Kolla in där!



Kort historik



XII EUROPEAN MACCABI GAMES OMNIA VINCIT AMOR LOVE CONQUERS ALL

ROME JULY, 4TH - 12TH

De **EUROPEISKA MAKKABISPELEN** i Rom är det 13:e tillfället som judisk-europeiska idrottare träffas och tävlar mot varandra. Första tillfället var i Prag 1929 och därefter i Antwerpen, Belgien. Nazismens framfart i Europa gjorde att nästa spel kunde hållas först 1959 i Köpenhamn. Då deltog 400

idrottare från 12 länder, vid de senaste spelen i Antwerpen 2003 deltog 1 200 idrottare från 30 länder i 15 olika grenar. I år kommer 1 700 deltagare från 38 länder i 15 olika grenar.

Nu hålls spelen vart fjärde år. European Maccabi Confederation, en sammanslut-

ning av alla judiska idrottsklubbar i Europa, har det övergripande ansvaret för spelens organisation, varje deltagande land ansvarar för sitt eget lag. Vid sidan av det idrottsliga utbytet ger spelen alla deltagare möjlighet att spendera minnesvärda dagar med judar från andra länder.

Nu blir det andra gubbar

I samband med årets Europaspel i Rom tar en välmeriterad grupp judiska idrottare över rodret; Mats Israelson, Stefan Levy och Kim Lichtenstein. Judiska SportMagazinet träffade dem och fick höra om vad som driver dem och vilka deras framtidsvisioner är.

Trojkan Mats, Stefan och Kim började samarbeta inför Makkabiaden i Israel för två år sedan. Då hade Mats och Stefan hand om fotbollsjuniorerna och Kim var överledare för hela juniortruppen. Väl hemma från turneringen sa de unisont "aldrig mer!" men tiden läker de flesta sår och här är de samlade igen.

– Makkabiaden 2005 var en fantastisk upplevelse, inte tu tal om det, men det var så mycket som var rörigt och oklart att vi kände inte att vi ville göra om det, minns Stefan Levy, men vi blev tillfrågade igen vid rätt tillfälle och då kunde vi ändå inte låta bli att hoppa på. Så är det. Är man inbiten judisk idrottare, så är man.

Vid sidan av det administrativa anser alla att deras huvudsakliga uppgift består i att ingjuta ett framtida judiskt sportengagemang i de deltagare som åker med till Rom och att vara en bra förebild.



– Med spelen som dragplåster kan vi öka ett engagemang för judiskt idrottande. Det i sin tur är väldigt viktigt i vårt assimilerade samhälle. Europaspelelen och Makkabiaderna skapar stolta judiska idrottare och det är viktigt att Sverige fortsätter delta. Idrott är identitetsskapande och ett bra komplement till den religiösa delen. Att få delta i ett svenskt-judiskt landslag är en dj-la häftig grej som fler borde få möjlighet att ta del av, anser Mats Israelson.

DET MÄRKS TYDLIGT att de brinner för vad de talar om. Och de brinner dessutom av irritation av att så få "orkar" engagera sig inom den judiska sportrörelsen för närvarande.

– Klubbarna har tappat fokus och engagemang! De ser för mycket till de lokala problemen, om de istället blickade ut lite mer och hade spelen som ledstjärna, ge fler möjlighet att resa ut inom denna fortfarande växande rörelse. Om man brinner för något så kommer engagemanget och lösningarna på köpet. Som det är just nu verkar tröttheten tagit över vardagen, anser Stefan Levy.

Under våren har Kim och Stefan varit nere i Rom inbjudna av European Maccabi Federation tillsammans med judiska ledare från andra deltagarländer för att knyta kontakter, kolla in



Stefan Levy, överledare europaspelen	
Favoritsport:	Fotboll och ishockey.
Judiskt sport CV:	Spelat i A-laget i "hundra år".
Deltagit i Europaspel:	Antwerpen.
Deltagit i Makkabiader:	1977, 2005.
Familj:	Döttrarna Caroline 20 år och Rebecca 15 år.
Tränar:	Golf, gym, löpning, innebandy och veteranfotboll med Makkabi.
Favoritklubb:	Djurgården.
Bästa sportminne:	När Makkabi spelade kvartsfinal i fotboll i Stockholm Cup och förlorade på straffar.
Motto inför Rom:	"Det bästa är att alltid känna sig som en vinnare".

och tuffast konkurrens, säger Mats Israelson.

– Tyvärr skickar vi inget seniorlag i fotboll denna gång, det är mycket beklagligt! Våra juniorer skulle behöva en bra förebild inför Makkabiaden om två år. Drömscenariot är att detta lag utvecklas så bra att vi kan skicka stora delar av dem till Israel.

Och så var det detta med pengar. För kostar gör det. Den svenska truppen kommer totalt att kosta närmare 850 000 kanske till och med 900 000 kronor då man räknar in förberedelse och material. Nytt för i år är att klubbarna står för en del av kostnaden för Europaspelen och förbundet står för en del av kostnaden för Makkabiaden i Israel.

– Men det är egentligen alldeles för billigt! En veckas boende inklusive allt PLUS det enorma mervärde för den enskilde i form av deltagande och upplevelse får de judiska församlingarnas medlemmar som engagerar sig i judisk idrott och därmed judisk gemenskap. Det kan man faktiskt inte sätta en prislapp på, avslutar Stefan Levy.

avstånd, se över anläggningar mm.

– Det kommer att bli fantastiska spel. Vi ska vara medvetna om att USA, Kanada, Israel, Mexico och Australien har bett om att få delta i spelen trots att de inte tillhör det geografiska upptagningsområdet. Deras deltagare måste betala 50 % mer än vad vi måste göra för att få vara med, men det hindrar inte dem. Så uppskattade är dessa spel, berättar Kim Lichtenstein.

EUROPASPELEN ÄR AV HÄVD juniorernas spel och en slags fingervisning över vad Sverige har att satsa på till Israel 2009. Av den 54 man starka truppen är 20 juniorer.

– Sverige kommer att delta i sex grenar; bordtennis, squash, bowling, bridge, fotboll juniorer och golf. Vi satsar naturligtvis på guld i allt. Fotbollen blir nog den svåraste grenen av den enkla anledningen att där finns det störst

Mats Israelson, överledare europaspelen	
Favoritsport:	Fotboll
Judiskt sport CV:	Ungdomstränare i IK Makkabi, A-lagsdebut i klubben som 13 åring (av misstag – ihop lånade kläder och skor i stl 44).
Deltagit i Europaspel:	1979, 1987, 1999, 2007
Deltagit i Makkabiader:	1981, 1997, 2005
Familj:	Gift med Sanna, dottern Joanna 15 + Sannas barn, Dan 19 år och Venessa 17 år
Tränar:	Veteranfotboll i IK Makkabi + innebandy med oldboys på
Lidingö.	
Favoritklubb:	Finns det fler än en (1) klubb i världen? Djurgården!
Bästa sportminne:	Fotbollsfinalen för juniorerna i Europaspelen i Leicester 1979
Motto inför Rom:	"Det skall vara kul att idrotta inom våra judiska ramar".

Kim Lichtenstein, överledare europaspelen	
Favoritsport:	Fotboll.
Judiskt sport CV:	Ledarskapsutbildning Europaspelen 1987, Tränare Makkabi, lagledare Makkabi, styrelsemedlem Makkabi, Bridgekursledare Makkabi.
Deltagit i Europaspel:	1991, 1995, 1999
Deltagit i Makkabiader:	1993, 2005
Tränar:	Veteranfotboll-Makkabi, innebandy, golf(?), bridge.
Favoritklubb:	Makkabi givetvis!
Bästa sportminne:	Berlinresan med Makkabis fotbollslag 1988. Det var första gången jag fick vara med de stora grabbarna. Resultatmässigt helt OK, men socialt helt fantastiskt. Överträffar det mesta!
Motto inför Rom:	"Vi behöver inte be om ursäkt för att vi är bra. Ödmjukhet är samtidigt nödvändigt".

Kvinnlig förebild



FOTO: UBBE ORZOLEK

Kicki Epstein Orzolek, överledare juniorerna

Favoritsport:	Volleyboll
Judiskt sport CV:	Fotboll och Volleyboll i IK Makkabi Stockholm 1978 – 1992.
Deltagit i Europaspel:	1983 Volleyboll
Deltagit i Makkabiader:	1977 Simning, 1985 Volleyboll
Familj:	Maken Urban, barnen Linus 15 år och Nellie 13 år.
Tränar:	Dagliga promenader, lite stretch och styrka periodvis på jobbet
Favoritklubb:	Bajen
Bästa sportminne:	1976, "Sexnationers" i simning i Täby
Motto inför Rom:	Ha kull!

Som 13-åring deltog hon i den svenska truppen till Makkabiaden 1977 som simmare. I Antwerpen 1983 var hon med i det svenska dam volleyboll-lag som kom på andra plats. 1985 åkte hon till Makkabiaden med volleybollen. Under Europaspelen i Rom kommer hon att fungera som överledare för juniortruppen. Möt Kicki Epstein-Orzolek.

– Jag vill låta andra få uppleva det jag en gång har upplevt i samband med Europaspel och Makkabiader, en helt otrolig och oförglömlig känsla. Det är därför jag engagerar mig i detta, säger Kicki.

Kicki kommer ha det övergripande ansvaret för de cirka 20 juniorer som kommer att delta från Sverige (fotboll och bordtennis).

– Det är en helt ny grupp som leder och driver de internationella spelen som Sverige deltar i. Till Rom är det tydligt uttalat att länderna ska satsa på juniorer och det tycker jag är bra. Genom tidig uppmuntran och deltagande hoppas vi på ett ökat framtida engagemang inom den judiska idrottsrörelsen och all den positiv sidoeffekt det ger.

Tyvärr finns det en stor obalans mellan könen i truppen, både bland juniorerna och bland seniorerna. Denna gång deltar en tjej (Daniela Moskovits i bordtennis), resten är killar. Ett av Kickis mål med sitt uppdrag är att engagera och hitta fler idrottsligt aktiva flickor till de framtida trupperna.

ÅRETS EUROPASPEL I ROM blir de största hitintills. 34 länder har anmält sig, inte alla från Europa.

– Mitt mål är att det ska gå bra för juniorerna och att det blir en minnesvärd upplevelse. Jag, tillsammans med de andra ledarna, vill arbeta för att skapa en trygghet i gruppen och få alla att trivas.

Volleybollen har hon lagt på hyllan sedan många år tillbaka. Numera är det aktiva hundpromenader med familjens ettåriga pudel Zebbi och vandringar i fjällen med hela familjen som gäller.

– Jag tycker det är viktigt att få in träning som en naturlig del i vardagen.

Svenska truppen till Rom 2007

Adler Abbe, Arbiv Pelle, Arvidsson Joel, Azulay Jonathan, Batrakov Kirill, Blitz Alexander, Cohen Oliver, Cybilski Andrzej, Drucker Marek, Drucker Michael, Einhorn Michael, Ejdelman Edward, Epstein Kicki, Epstein Lucas, Falck Thomas, Finder Rikard, Fischer George, Gindin Oliver, Goldberg Patrik, Grünwald Thomas, Israelson Jonathan, Israelson Mats, Kimsten Gert, Klamberg Igor, Kvart Jakob, Körösi Andreas, Körösi Jonathan, Körösi Simon, Levy Stefan, Lichtenstein Kim, Luft Samuel, Mangell Benjamin, Mangell Dan, Mankowitz Isak, Monal Josef, Moskovits Daniella, Moskovits Rafael, Moskovits Sanny, Nelson Walden, Norling Fredrik, Norling Samuel, Pirhi Joel, Rung Jonatan, Safir Michael, Salomons David, Schneider Jan, Schneider Jonathan, Seidel, Gabriel, Steen Philip, Stein Marcus, Zlotnik Adam.



Samuel Norling, bordtennis

– Mitt klara mål är att ta medalj, jag har ett brons från Antwerpen att försvara. Har jag en riktigt bra dag kan det bli guld. Störst motstånd kommer vi nog att få från Ryssland och England. Om Israel deltar är de självklara storfavoriter.

Bordtennistruppen består av tio personer. Tre personer deltar i Master (lag, singel och dubbel), tre Senior (lag, singel och dubbel), tre junior-killar (lag, singel och dubbel) samt juniorflicka (singel och dubbel med partner från annat land).



Edward Ejdelman, grenledare bridge

– Bridgetruppen består av fyra mycket samspelade spelare. Vi spelar i vanliga fall i division ett i Skåne och har representerat och vunnit för

Sverige vid ett flertal Europaspel, bland annat silver i Amsterdam brons i Skottland.

Sveriges ena par, J. Montal och M. Drukier, vann överlägset distriktsmästerskapet i Skåne och slog hela svenska eliten med många landslagsmän.

– Jag förväntar mig att de kan komma väldigt långt och kanske till och med nå final. Störst motstånd kommer vi att möta i Holland och England.

Edward kommer själv att finnas till som spelande coach och representerat Hakoah i division ett.



Joel Pirhi, spelande grenledare, bowling

Bowlingtruppen består av fem spelare. Europaspelen kommer att inledas med träning samt inspelningsdagar för den svenska truppen.

– Sverige har möjlighet att ta medalj i singel, dubbel och trios om förhållandena är gynnsamma. Våra bästa chanser ligger dock i lagtävlingen. Vi kommer möta svårt motstånd i England men även i Israel om de skickar lag till Rom.

Thomas Falck, squash

– Squashlaget består av totalt tre personer; Nelson Walden, Dan Mangell och så jag. Vi kommer att

tävla både individuellt och som lag. Det känns som om vi har goda chanser till medalj men vi kommer att möta hårt motstånd. Britter och skottar är av tradition duktiga spelare.

Spelarna har tränat ihop en gång i veckan sedan januari månad och dessutom tränat individuellt.

– Det ska bli jättekul och spännande att få uppleva detta.



Abbe Adler, grenledare golf

– Golftruppen består av fem personer och vi kommer att delta i Open samt Masters. Störst motstånd kommer nog från England och Skottland. Om eventuella medaljer vill jag inte sia. Det visar sig efter tävlingarna.

Jonathan Israelsson, ledare juniorfotbollen

– Juniortruppen kommer att bestå av 16-18 killar mellan 15 - 17 år. Spelarna kommer från Stockholm, Göteborg och Malmö. Vi hoppas hinna

med tre träningsläger innan vi åker. Allt motstånd kommer att bli tufft men bollen är rund... självklart hoppas vi på medalj!



XII EUROPEAN MACCABI GAMES
ROMA 4-12 LUGLIO 2007



Alla vägar bär INTE till Rom

Numera finns också direktflyg mellan

Stockholm och Tel Aviv !

Lycka till på Europamakkabiaden.
önskar vännerna
Nicole – Eli – Susanne – Åsa - Andreas

Alltid billigast till Tel Aviv på www.sabraexpress.com



**Gör kontoret till en strategisk resurs
för medarbetarna och verksamheten**

Affärslogik Svenska AB
Västra Finnbodavägen 2-4, 131 30 NACKA
Telefon: 08-555 770 00, Fax: 08-555 770 10
www.affarslogik.se info@affarslogik.se

Judisk ledarskapsutbildning

Den judiska idrottsrörelsen satsar vidare och startar en ledarskapsutbildning med målet

att få fram nya judiska idrottsledare som kan bygga vidare på den judiska traditionen. En del av utbildningen kommer att ske utomlands bl a i Israel. Du kommer också att få

vara med på Europaspel och Makkabiader. Vi söker dig som är 18 - 25 år, boende i Stockholm, Göteborg eller Malmö. Är du intresserad, kontakta harry.nudel@telia.com.



Uppe i Galliléen i Israel finns djurparken Gan Guru, ett litet mini-Australien på israelisk mark. Mitt i parken har man rest en minnessten över de fyra australiensare som omkom vid den tragiska olyckan vid Makkabiaden 1997.

Vad vore väl ett judiskt arrangemang...

...utan mängder av mat? Inte mycket att hurra för antagligen. På Roms hemsida kan man läsa att "maten kommer att spela en ledande roll under de Europeiska Makkabispelen 2007." Och jag som trodde att man åkte dit för att idrotta, tänk så fel man kan ha!

*Lisa och Isak Abramowicz
önskar
svenska truppen lycka till!*

Rikard Folkman Tandläkare
Sturegatan 18 114 35 STOCKHOLM
Tel: 661 56 84

E R JURISTBYRÅ

- INGÅR I ADVINUS FÖRETAGSGRUPP -

JUR KAND
ROBERT FUKS

GÖRAN OLSGATAN 1, S-211 22 MALMÖ, SWEDEN
TEL: 040-23 75 40 Fax: 040-23 75 45 BOSTAD:
040-15 19 06

PEGU
KONSULT AB

HANTVERKSHUSET
FORM & DESIGN
Polisvägen 2, Höllviken
Tel. 040-45 00 33

Öppet
Mån - Fred 10 - 18
Lördag 10 - 14
Söndag 11 - 15

DESIGN BY LINDHES

www.designbylindhes.com

ABC FÄRGEKONOMI

BIRGER JARLSGATAN 65, STOCKHOLM
TEL 673 70 75
www.abcfargekonomi.com



Makkabi Stockholm rapporterar...

På vårens årsmöte delades traditionsenligt fina priser ut.

Årets stolta pristagare är:

Simon Körösi - (juniorbowling). Herman Dworteskys Minnespokal för bästa bollspelare.

Patrik Goldberg - Makkabipokalens ledarpris, juniorbowlingledare och goda nybörjarinsatser i huvudstyrelsen.

Jonathan Rung och Lior Kuperschmidt - Jack Dworéns minne ledarpris, för mycket bra initialt arbete med innebandyverksamheten som nu blivit en sektion.

Innebandylaget F-95 - Lennart Seidels vandringspokal och Jackie Witz pris.

Danielle Levy - (innebandy). Jascha Moschwitz minnespris bra kompis - ungdomspris upp till 18 år.

George Fischer - (bordtennis). Abraham Moskovits minnespris.

Arnold Jodelsohn (bridge). Extrapris för särskilda, många och långa insatser, en tavla gjord av veteranen Abbe Mankowitz.



Dags för Makk Golf!

Årets upplaga av Makk-golfen spelas den 16 augusti på Arninge golfklubb.

Är du intresserad av att delta?

Kontakta Abbe Adler på
abbe@affarslogik.se eller

Rita Lippman på
ritalippmann@hotmail.com.

Vi önskar den svenska truppen lycka till i Rom!

Belchat Max, Cohn Michael, Lisa, David, Adam och Jennifer, Davin Bertil och Gunilla, Engel familjen, Epstein Fanny, Frenkel Agneta och Richard, Friedman Bibbi, Jan och Amelie, Guter Lilian, Herdewall Britt-Marie, Gabriel och Jonathan, Holmström familjen, Kamras Eva och Mikael, Kamras Jan, Katz familjen, Krusin Peter och Michael, Körösi Thomas, Agi, David och Judith, Lederhausen Irène, Lidingö Superbowl Michael Mothander, Lomfors-Carlberg familjen, Majzner familjen, Neuman Sara och Peter med familj, Posner Astrid, Praktikertjänst AB, Michael Blitz, Press familjen, Rubin Eva och Allan, Safir familjen, Salamon Rita, Henrik, Joel och Daniella, Shüss Lennart, Schüss Mira, Schönkopf Allan och Brotman Evan, Spectre Barbara och Phil.



Tack!

*Tack för all
uppvaktning
i samband med
min 85-årsdag.*

*Günter
Loewinski*

Jessica Katz höll
dansavslutning
för sina unga
adepter den 9 maj.
Intresserad av att
delta nästa termin?
Vi erbjuder kurser
för 7-12 åringar till
hösten.
Kontakta Jessica på
jessica.katz@city.vrg.
eller telefon 0709
713 903 för mer
information.





FOTO: HENRYK KATZ

Get your motor runnin'

Glöm Easy Rider med Peter Fonda på en Harley genom USA. Glöm Terminator 2 med Arnold Schwarzenegger på en Fat Boy. Glöm Wild Hogs där medelålders John Travolta hanterar sin kris genom att köra motorcykel. Henryk, Isac och Stephen har startat den svensk-judiska bikerklubben Hillels Angels och kör rides till Trosa. Det ni!

FÖR CIRKA ETT ÅR sedan började tre judiska (medelålders?) män att köra motorcykel tillsammans; Henryk Katz, Isac Korn och Berry Katzenstein. De gjorde utflykter (eller rides som det heter på fackspråk) till Trosa, Sigtuna eller Vaxholm för att sammanstråla med andra motorcykelintresserade på bikersmeetings och beundra varandras hojar.

– Jag tyckte att vi borde organisera oss mer och skapa ett judiskt alternativ till de existerande svenska motorcykelklubbarna. Till min stora förvåning hittade jag en mängd olika judiska motorcykelklubbar på nätet, de flesta dock i USA, berättar Henryk.

Ganska snabbt fastnade de för en klubb med namnet Hillels Angels med säte i New Jersey. Valet var uteslutande namnmässigt. "Hillel" har ju en stark koppling till Stockholm med förskola, skola och fritidshem. Henryk kontaktade klubben och frågade om det var OK med dem att det öppnades ett

"chapter", en underavdelning, i Sverige. Det var det.

– Nu söker vi dock fler medlemmar. Även om vi tre kör Harley Davidsson är detta inget krav för att köra med oss. Alla som kör motorcykel är välkomna.

En av dem som hakat på är Ulrika Moskowicz, gruppens första kvinnliga deltagare och stolt ägare av en Triumph Speedmaster sedan tre år tillbaka.

– Jag älskar att köra motorcykel. Att köra tillsammans med folk man känner ger ytterligare en dimension på upplevelsen.

Med sommaren inför dörren hoppas alla på att det hinner bli många mil på vägarna.

– Vi kommer även att försöka arrangera en gemensam välgörenhetsride enligt amerikansk förebild. Då får deltagare betala en avgift och så kör man till ett utsatt mål. Pengarna kommer vi sedan att donera till ett välgörande judiskt ändamål. Har man ingen egen hoj kan man hyra den för det tillfället, avslutar Henryk Katz.





Vill du veta mer om Hillel's Angels eller gå med?

henryk@cabstockholm.se

isak.korn@swipnet.se

stephen.schlemowitz@kerfi.com

Judiska motorcykelklubbar

JMA, Jewish Motorcyclists Alliance heter den övergripande föreningen för all världens judiska bikers. Organisationen formades hösten 2004 av de fem största klubbarna; Chai Riders (New Jersey), Hillel's Angels (New York), The Tribe (Maryland), Yidden on Wheels (Kanada) och King David Bikers (Miami). På det första mötet uppstod även konceptet Ride to Remember (R2R), för att högtidlighålla Yom Hashoa, årsdagen av dödlägrens befriande. Den första R2R gick till Holocaust museumet i Washington DC i maj förra året. Klubben King David Bikers körde upp från Miami till Washington ledda av Rabbi Zachery Betesh, klubbens andlige rådgivare och rabbin i Chabad rörelsen. På sin framgaffel hade han spänt fast en torarulle från 1929 som användes i hemlighet under Förintelsen och på bensintanken finns en stor mezzuzah fastsatt. Evenemanget har sedan dess blivit årligt återkommande och gick även i maj i år.

www.jewishbikers.com

Lektur för regniga dagar

Nu väntar en sommar med "sol, vind och vatten". Tyvärr kan man inte gardera sig mot regnskurar och då gäller det att vara förberedd med en trave böcker att förströ sinnet med. Varför inte byta ut en av sommardeckarna mot en mer träningsinriktad bok? Judiska SportMagazinet har läst igenom något av det som kom ut under våren. Så här tycker vi:

GOLF, EXPERTENS BÄSTA RÅD OCH TIPS av Nick Wright

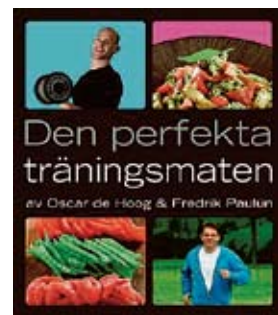
En bok fullspäckad med information, för mycket information faktiskt. Författaren lovar att läsaren ska kunna sänka sig till singelhandikapp genom att följa hans råd under tio veckor, och det är möjligt att det fungerar om man inte har ett vanligt liv vid sidan av golfen. Det finns en del goda råd och tips att ta till sig, annars fungerar boken bäst som idéspruta och uppslagsverk.

DEN PERFEKTA TRÄNINGSMATEN av Oscar de Hoog & Fredrik Paulun

Den som tränar hårt gör det oftast mot ett tydligt mål. Det kan såväl handla om att få bättre kondition som att bli starkare eller gå ner i vikt. Oberoende av vilken anledning; hård träning sliter på kroppen och för att kunna förbättra sina resultat, bygga upp starkare muskler och få maximerad återhämtning är det viktigt att äta rätt.

Många tror dock att "äta rätt" är synonymt med "tråkig" mat, vilket denna bok klart motbevisar. Här finns fullt av roliga och annorlunda recept fyllda med kryddor och inslag från världens alla hörn.

Boken är indelad i kapitlen kött, fågel, fisk och skaldjur samt lite lyxigare recept till helgen. Läsaren får även tips för vad man ska äta direkt efter träningen samt på lite tillbehör. Under varje recept finns författarnas egna kommentarer samt energivärde fördelat i protein, fett, kolhydrater och kalorier. Helt suveränt! Man blir verkligen inspirerad! Skippa dock inte de inledande sidorna, de är också matnyttiga! Fina snålvattenframkallande bilder gör det hela ännu mer tilltalande.



Som yogafreak slänger man sig över allt som har med ämnet att göra och boken **YOGA FÖR RYGG OCH NACKE** av Rita Trieger hade väl i princip alla förutsättningar att vara en bra bok, om man bara ägnar sig åt att läsa texten och hoppar över att titta på bilderna... Men tyvärr räcker ju det inte bara med text när det handlar om yoga, man måste ju även få se vad instruktören menar och här har det gått snett i många fall. På ett flertal bilder är kroppen felställd och ibland till och med i en sådan position så att man kan skada sig. Det räcker med att se på omslagsbilden, helt åt fanders! För att försäkra mig om att jag inte var ute och cyklade lät jag även Maria Andersson, yogainstruktör sedan tolv år, titta på boken. Hon höll med. Författarinnans anledning till att hon började med yoga var att hon fick akut ont i ryggen, yogan har hjälpt henne att bli smärtfri och det är ju bra. Hon uppmuntrar alla att träna yoga cirka tio minuter om dagen och det är också bra. Men ska du köpa en bok om yoga, välj en annan istället. Denna innehåller alldeles för många fel.





Omslagskille blir tidningsmakare

Judiska SportMagazinets omslagskille nummer ett var David Lega, handikappsimmaren som satte 14 världsrekord och fortfarande håller fem av dem.

Nu lägger han till ytterligare en karriär vid sidan av simmandet, föreläsandet och klädskapandet. David Lega har blivit tidningsutgivare; ägare och ansvarig ut-

givare för magasinet Unique Generation.

Hans vision med det nya tidningsprojektet är att skriva om hur människor har klarat av att lösa problem istället för att beskriva problemen som fenomen. David Lega vill också visa att behovet av en tidskrift som skriver om alla typer av människor är så stort att den faktiskt kan gå med vinst och inte bara överleva tack vare samhällspolitiska bidrag. Två nummer har kommit ut, målet är att komma ut med sex nummer om året.

Men vad ska man välja?

Yoga är bra för kropp och själ, det betvivlar ingen som en gång provat på, men vilket sort ska man välja? Det finns över 200 olika former man kan testa, här är några av de mest kända i Sverige.

ASHTANGAYOGA – mycket fysiskt krävande, följer ett och samma rörelsemönster varje gång.

BIKRAMYOGA – eller bastuyoga som det också kallas för kör 26 övningar i en bestämd ordning. Alla rörelserna utförs i ett varmt rum (35-40 grader).

HATHAYOGA – samlingsnamn för olika typer av fysisk yoga.

KUNDALINYOGA – lägger stor vikt vid andningen, även liggande rörelser.

MEDICINSK YOGA – klassiska yogaövningar plus rörelser för olika medicinska besvär.

POWERYOGA – betoning på fysiska övningar, den andliga sidan är nedtonad.

Tandem för blind

Bara för att man är blind betyder det inte att man inte kan cykla! Det tycker i alla fall Orli Tal, en kvinna med en extremt aktiv livsstil. Utöver att hon arbetar heltid som programmerare så är hon en passionerad cyklist. För att locka fler till sporten startade hon Tandem-Israel för sju år sedan, en idrottsförening med tio blind medlemmar som tillsammans med sina seende partners utforskar Israels sidovägar



Transfetter

Transfetter har nyligen förbjudits i New York. Sverige har valt att inte förbjuda och hävdar att mängden transfetter i mat ändå sjunkit betydligt. Men räcker det? Transfetter ligger bakom ökad risk för



bland annat hjärt- och kärlsjukdomar och finns i pommes frites, kondisbitar, kakor och snacks för att nämna något. Ofta innehåller dessa livsmedel dessutom mycket salt eller socker. Transfett bildas när flytande växtoljor "här-das" för att ge produkterna önskad sprödhet,

fasthet och smältpunkt. Det ökar även hållbarheten. Härdningen omvandlar nyttigt omättat fett till mättat fett, som är onyttigare. Det finns också små mängder transfett naturligt i mejeriprodukter och kött från kor och får.

Träningsvärk

Förr trodde man att träningsvärk berodde på ackumulerad mjölk-syra i musklerna men den teorin är begravnen sedan länge. En ny svensk studie visar istället att ett ämne i kroppen, CGRP, ökar i blodet och skapar träningsvärk. Studien visar också att varken massage eller stretching hjälper mot värken men massagen fungerar i avslappnande syfte, själva värken råder den inte bot på.

Alla kan drabbas av träningsvärk, den kommer oftast när man gör nya övningar eller belastar musklerna annorlunda. Elitidrottare är inte mindre drabbade än vardagsmotionärerna.

Mest värkframkallande är excentriska övningar som exempelvis utfallssteg.

10 000 steg om dagen

Allt fler människor blir allt fetare. Men trots dessa nedslående nyheter finns det en ljusglimt vid horisonten, det går att göra något åt det. Och det är enkelt. Börja gå!!!

En överviktig försöksgrupp i USA fick gå 10 000 steg om dagen och se, det gav resultat. De fick bättre värden, gick ner i vikt och minskade såväl andelen kroppsfett som sitt höftomfång. Den inaktiva kontrollgruppen visade små eller inga förbättringar alls.

Källa: *Idrott och Kunskap*

Mindre precision vid vätskebrist

Vem kunde tro att det var just bristen på vätska som gör att basketbollen så förargligt studsar på ringen och sedan ut igen?

Det visar forskningsresultat från USA, basketens förlovade hemland. Studien visar också att dryckernas innehåll påverkar prestationsförmågan. När spelarna fick en dryck med sex procent kolhydrater presterade de bättre än när de drack vatten, trots att de i bägge fallen befann sig i vätskebalans.

Källa: *Idrott och Kunskap*



Rak i ryggen!

Att sitta länge med rak rygg kan leda till ont i ryggen. Forskare visar att sittande med rak rygg under längre tider kan leda till onödigt stress på ryggen och till ryggsmärta. Att ha ont i ryggen är en av de allra vanligaste orsakerna till sjukskrivning i världen.

22 friska frivilliga försökspersoner utan ryggsmärta fick sitta i olika sittställningar; en framlutad ställning som när man leker med ett videospel, en sittställning med 90 graders vinkel som är den allra vanligaste i arbetslivet och vid kontoret och en bakåtlutande avslappnad sittställning med ca 135 graders bakåtlutande och fötterna på golvet. Mest stress uppmättes vid den allra vanligaste sittställningen, 90 graders vinkel mellan rygg och stjärten. Minst stress uppmättes vid en bakåtlutad avslappnad sittställning. Forskarna rekommenderar nu att en bakåtlutande sittställning med 135 graders vinkel är den minst påfrestande för ryggen och att patienter kan förebygga ryggsmärta genom ofta sitta bakåtlutande.

Källa: *Ny Medicin*



Ha-ha-ha

I den ädla sporten slalom gäller det för åkarna att på kortast möjligast tid passera genom de portar som finns i backen. Nåväl, det hände sig att Israel plötsligt hade världens snabbaste slalomåkare, Moishe Schnell, med goda chanser att ta olympiskt guld!

Finalen kom och världens judiska åskådare hade svårt att tygla sin förväntan. Den franske åkaren tog sig ner för backen på 38 sekunder, schweizaren kom ner på 38,7 sekunder, tysken kom ner på 38,1 sekunder och italienaren lade sig som etta på 37,8 sekunder. Och så var det israelens tur! Åskådarna väntade på att få se honom komma ner över det sista krönet! Var fanns han?? Klockan hann ticka iväg på sex minuter innan han dök upp!

– Vad hände med dig? Skrek hans tränare när Moishe slutligen tog sig i mål. Den utmattade israelen svarade:

– Vem av idioterna hade satt upp en mezuzah på varje port??

Olika uppfattning

7 procent tränar för att det är roligt, 73 procent gör det för att må bättre.

7 av 10 kvinnor tycker motions är jätteviktigt men det är bara 58 procent av männen som delar deras åsikt. 3 av 10 svenskar motiverar högst en gång i veckan.

Löpning är bäst!

Vill du bränna kalorier och gå ner i vikt? Detta kanske kan få dig motiverad?

Spinning förbränner 9,9 kalorier/minut,

body combat förbränner 9,7 kalorier/minut och med step up försvinner 9,6 kalorier i minuten. Bäst förbränning får man med

löpning, 10,3 kalorier/min... Men då måste man pinna på i 8,37 km i timmen.

Källa: *Idrott och Kunskap*

Skaffa dig bättre kondis!



En bra kondition, uthållighet, förbättrar kroppens naturliga förmåga att frigöra energi och man orkar mycket mer. En av de viktigaste effekterna är att hjärtat orkar pumpa ut mer blod per minut, blodcirkulationen förbättras, blodtrycket sjunker, kolesterolhalten sjunker, syreupptagningen och ämnesomsättningen ökar. Ju bättre kondition man har desto större förutsättningar att hålla sig frisk.

Hur gör man då?

I början är det viktigt att anstränga sig "lagom" och lägga sig på en lågintensiv nivå för att inte chocka kroppen. För de flesta räcker det med raska promenader. Nybörjare ska hålla sig på mellan 50 - 70 % av sin maxpuls för att få goda resultat. På den här nivån hämtar kroppen en stor del av energin från fettdepåerna, detta är alltså ett bra sätt att minska i vikt. Du kan själv kolla om du håller rätt nivå genom att försöka sjunga "vi gå över daggstänkta berg, fallera" utan att behöva hämta andan mitt i frasen.

STEGET ÖVER DET är medelintensiv träning. Då förbättras uthålligheten och syreupptagningen men det är även bra för fett-

förbränning. Här gäller det att hålla på kontinuerligt under en längre tid, löpträning, step-up maskin, crosstrainer. Pulsen ska lägga sig på en jämn nivå, 70-80 procent av max. Medelintensiv träning kan också köras i intervaller om minst tre tuffa minuter, kort vila och så börja om igen. Håll på i minst 20 minuter, helst längre.

Högintensiv träning är den bästa konditionsträningen eftersom man använder sig av maximal syreupptagning. När man närmar sig maxpuls orkar man bara hålla på en kortare stund, sedan tvingar mjölksyran kroppen av slå av på tempot. Man måste därefter gå ner i intensitet. Bra exempel på högintensiv träning är innebandy, fotboll och ishockey.

STORA KONDITIONSBOKEN av Jonas Gustrin.

Vad som inte står i denna konditions-handbok finns inte. Ett heltäckande uppslagsverk som vänder sig till en medveten motionär, den som redan tränar ett par gånger i veckan men vill få ut mer av sin träning.

Här finns råd om hur man lättast kan förbättra sin kondition, läsaren får pulsträningstips, förslag på träning och kost, hur man bäst förbereder sig inför träning och tävling och hur man mäter sina träningsresultat..

Råden i boken vänder sig till alla konditionsidrottare men är speciellt inriktade till den som tränar löpning, cykling, simning och längdskidåkning.



POSTTIDNING B

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

REDOREX AB

*Lycka till
önskar
familjen Urwitz!*



Gynekologkliniken Stockholm

I SAMARBETE MED S:t GÖRANS SJUKHUS

Mottagning och operationer

Landstingets avgifter

Medicinsk chef: Docent Folke Flam

Tel 08-58 70 33 20

www.gynekologkliniken.se

Gynekologkliniken Stockholm, S:t Görans Sjukhus, 112 81 Stockholm

08-58 70 33 20, fax 08-58 70 33 06

www.gynekologkliniken.se



**INGEN BEHÖVER HA
BEKYMME MED
LÄCKANDE TAK**

EUROTAK

Eurotak AB
Spjutvägen 5, 175 61 Järfälla.
Tel: 08-795 94 80.
Fax: 08-761 61 53.

www.eurotak.se