

Gabrielle Sobin – den judiska isprinsessan

Hon körde sin första tävling vid nio års ålder utomhus i minus 16 grader och kom femma. Sedan dess har hon vunnit så många tävlingar, medaljer och pokaler att hon inte länge kan räkna dem. Möt Gabrielle Sobin, judisk konståkerska och en av Sveriges bästa.



LYCKAD MAKKABI DAG

Årets Öppet Hus på Idrottshögskolan drog 225 såväl unga som gamla sportentusiaster. Se bildreportaget.

▶▶▶Sid 8-9

LÄS OM

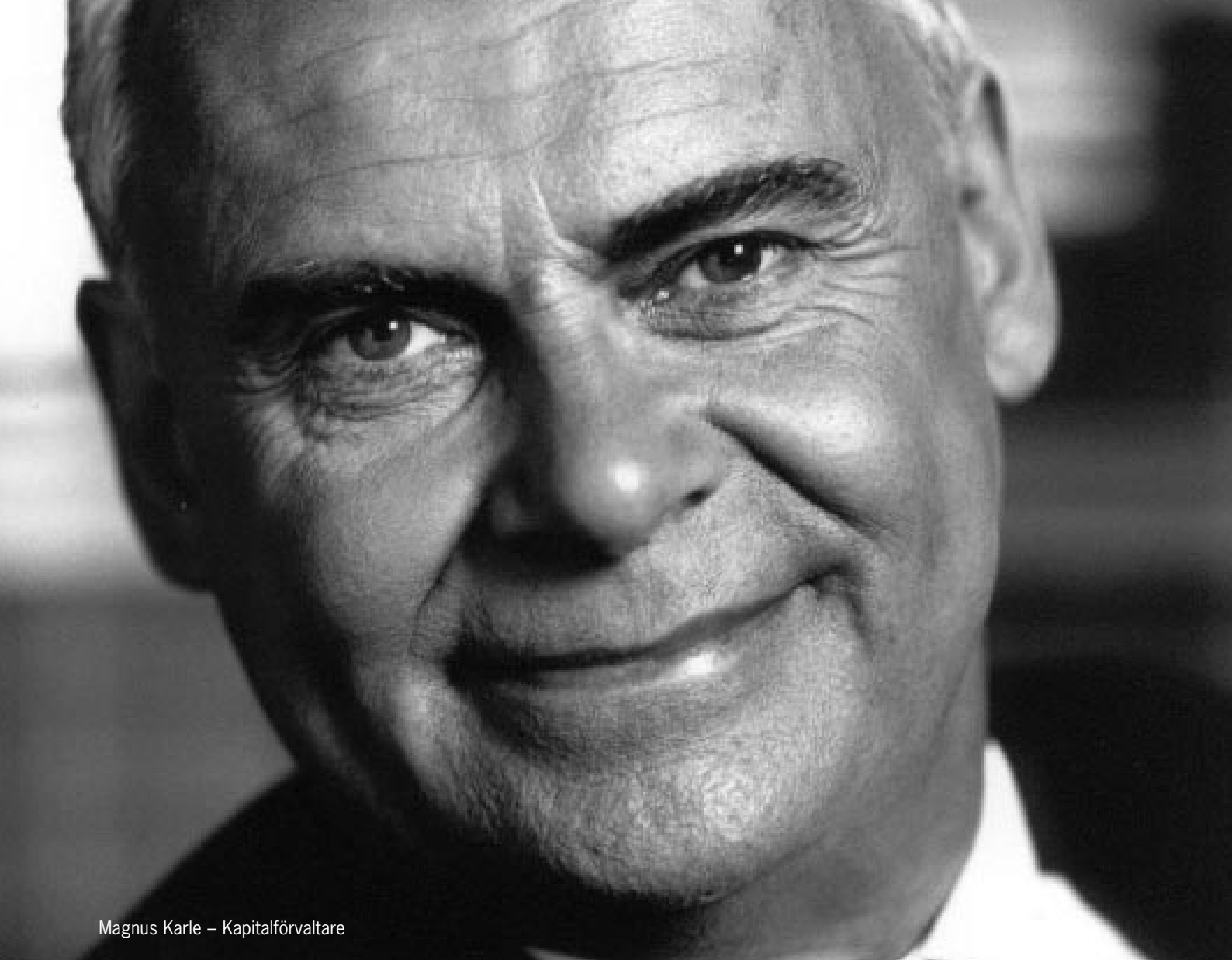
Bertil Schönkopfs dråpliga resa ner till den första Makkabiaden i Israel som Sverige deltog i.

▶▶▶Sid 6-7

EN VETERAN TAR ÖVER

Thomas Grünwald har börjat damma av Svenska Makkabiadfonden inför Makkabiaden nästa år. Har du tur ringer han dig.

▶▶▶Sid 12



Magnus Karle – Kapitalförvaltare

”Private Banking handlar om att ge dig tid”

Private Banking hos SEB är till för dig som värdesätter professionell förvaltning, förutsätter kvalitet och uppskattar personlig service. Vi erbjuder dig vår tid, kunskap och engagemang. Nu och i framtiden.

Du som har en förmögenhet att förvalta måste fatta många beslut kring din ekonomi som kommer att påverka dig och din familj i många år framöver. Vi erbjuder dig:

- Personliga lösningar
- Finansiell helhetssyn
- Professionell förvaltning

Det innebär att du hos oss får en personlig förvaltare med ett begränsat antal kunder. Förvaltaren utgår från dina behov och övergripande mål samt hittar de bästa lösningarna

för dig. Du får experthjälp inom de flesta områden som rör din ekonomi, från vardagsnära banktjänster till försäkringar, juridik och skatterådgivning. Vår placeringsrådgivning och kapitalförvaltning bygger på gedigen kunskap om dig och de marknader vi investerar i. Du väljer själv hur aktiv du vill vara.

För mer information ring oss på SEB Enskilda Banken 020-625 201 eller besök oss på www.seb.se/enskildabanken.
Välkommen.

SEB

DETTA ÄR SVENSKA MAKKABIFÖRBUNDET



Judiska SportMagazinet ges ut av Svenska Makkabiförbundet, en ideell riksorganisation för den judiska idrottsrörelsen i Sverige. De ingående medlemmarna är idrottsföreningarna; IK Makkabi i Stockholm, IF Hakoah i Göteborg och SK Hakoah i Malmö.

Svenska Makkabiförbundet är den judiska idrottsrörelsens samlande organisation i Sverige med målet att skapa ett roligare och friskare judiskt liv i Sverige. Den judiska idrottsrörelsen i Sverige är gränsöverskridande och omfattar förutom idrott, stark social gemenskap, kulturutbyte och stärkande av den erkända judiska minoritetens ställning i det svenska samhället. Genom Svenska Makkabiförbundets verksamheter stärks den judiska gruppens identitet och självförtroende som i dialog ska motverka antisemitism, rasism och främlingshat. Svenska Makkabiförbundet samordnar judiska landslag i Sverige till nationella och internationella tävlingar, Europeiska Makkabispelen och Makkabiaden i Israel, där tävlingsmomentet kombineras med ett brett utbud av kulturaktiviteter och utbildningsprogram. Makkabiaden kallas allmänt för "Judiska Olympiska Spel" och är erkända av Internationella Olympiska Kommittén som ett arrangemang av olympisk klass.

Stöd vår verksamhet!

Du kan stödja vår verksamhet genom att använda bifogade inbetalningskort eller betala in ett frivilligt belopp på pg 25 71 12-3. Alla belopp är mer än välkomna. Läs mer om oss på vår hemsida: www.makkabiforbundet.com

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

SVENSKA MAKKABIADFONDEN: Thomas Grünwald
thomas@huddingeres.se

SVENSKA MAKKABIADKLUBBEN: Darian Wielgosz
darian.wielgosz@telia.com

JUDISKA SPORTMAGAZINET
Box 5053 102 42 Stockholm
Postgiro: 25 71 12 - 3 Bankgiro: 780-5746

OMSLAGSBILD GABRIELLA SOBIN/FOTO: Margarete Nudel

Tidningen ansvarar inte för icke-beställt material. Hör gärna av dig till oss om du har synpunkter kring Svenska Makkabiförbundet eller om du vill vara med och stödja vår verksamhet.

Du får gärna citera oss men glöm inte att ange källan.



Judisk idrott rockar fett

DET NEGATIVT LADDADE ordet fet, som hör samman med ordet fetma, ser vi dagligen i samband med rapporter om ohälsa. Fetma kan leda till både hjärt- och kärlsjukdomar, ledsador på grund av övervikt och mycket annat. Eftersom ohälsan kryper allt längre ner i åldrarna är det viktigt att tidigt få in rutiner där rörelse ingår som ett naturligt steg i vardagen för såväl barn som vuxna. Men, ordet fett, har både en positiv som en negativ laddning för dagens ungdomar. För dem är fett även liktydigt med bra; "det var en fett bra film", "det var fett gott" och "rocka fett".

Fetma är något den judiska idrottsrörelsen ska bekämpa. Vi bygger vår verksamhet på idrott, och därigenom skapar vi ett roligare och friskare judiskt liv i Sverige. Våra rikstäckande idrottsklubbar gör ett fantastiskt arbete för att aktivera den judiska målgruppen i Sverige. Men även där kan vi bli bättre. Inför de närmaste åren ska vi utveckla aktiviteterna och prioritera satsningar på barn- ungdoms- samt tjejidrott.

Svenska Makkabiförbundet är tyvärr inte feta då vi varken får kommunala eller statliga bidrag. Vi är beroende av givare och annonsörer för att överleva och har det inte fett. Om du tycker att vi ska fortsätta med Judiska SportMagazinet och om du vill stötta den judiska idrottsrörelsen i Sverige, så skicka in ditt bidrag.

De som jobbar i organisationen gör det av glädje utan någon form av finansiell kompensation, de får betalt genom att se resultatet. Ett stort tack till er alla idrottar, ledare, gävogivare, och annonsörer som redan idag stödjer oss.

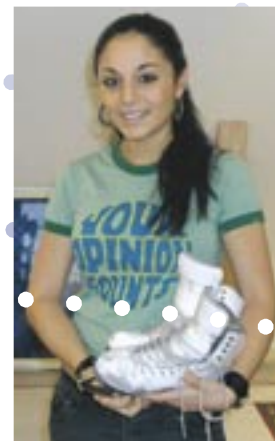
Att förbättra hälsan är en lönsam investering som borde ligga i allas intresse. Om du ännu inte aktiverat dig inom judisk idrott är det ännu inte för sent. Judisk idrott rockar fett!

Harry Nudel
Förbundsordförande

Träning bra för (judiska) mäns sexliv

- Män som vill fortsätta att ha ett bra sexliv efter medelåldern bör träna ofta. Det konstateras i en studie med 32 000 män i 50-års-åldern och över.
- Forskare vid Harvard School of Public Health fann att de män som var mest fysiskt aktiva och tränade löpning minst tre timmar i veckan hade 30 procents lägre risk att bli impotenta, jämfört med inaktiva män. Därtill kommer att de män som tränade, var rökfria, drack lite alkohol och höll sig slanka kunde addera ytterligare tio år till sin aktiva sexuella status.
- Det är bara att snöra på skorna grabbar!

Den judiska isprinsessan



Har du någonsin provat på att åka skridskor på ett ben, baklänges för att sedan ta ett högt hopp upp i luften med snurr för att därefter landa på en fot och åka vidare? Inte????

För Gabrielle Sobin 18 år, är detta vardagen.

Hon är judisk konståkerska och tillhör eliten i Sverige.

Gabrielle

Sobins nätta, men mycket muskulösa, kropp glider fram över isen. Konståkning är djupt imponerande för dem som uppfattar Bambi som en balanskonstnär. Gabrielle har åkt skridskor i tolv år och konståkning i tio av dem. Men det var det en tillfällighet som fick henne att börja.

– Det började strax innan Gabrielle fyllde sex år, minns hennes mamma. Hon hade varit allvarligt sjuk och behövt vara stilla. Detta hade i sin tur hade lett till alldeles för mycket ”spring i benen”. En kund kom in i butiken med en liten skridsko av guld

som behövde lagas, och jag fick idén om att skridsko kanske skulle kunna vara något för henne, lite lagom ansträngande...

Gabrielle började därför i skridsko-skola en gång i veckan på Zinkensdamm. Ganska snart insåg tränarna att hon hade talang och efter två år, tränade hon tre gånger i veckan, 1,5 timme varje gång.

– När jag var nio år körde jag min första tävling, det glömmar jag inte. Det var på en utomhusbana i Sollentuna och det var 16 minusgrader. Jag hade en tunn tävlingsdräkt på mig och väntade på min tur insvept i ett stort duntäcke.

Det gick dock bra, Gabrielle kom femma av 24 jämnåriga deltagande flickor.

Sedan dess har det blivit oräkneliga tävlingar och så många medaljer och pokaler att hon inte längre har koll på dem. Från att ha tränat och tävlat för Österåkers Konståkningsklubb i alla år bytte Gabrielle till Djurgårdens Konståkningsklubb vid årsskiftet vilket underlättat livet för hela familjen.

– Tidigare körde pappa mig fram och tillbaka till träningen i Österåker, alla dagar utom lördagar. Han gick till och med en kurs i konståkning för vuxna under ett års tid för att riktigt få reda på vad det var jag gjorde!

Blivande guldsmid

I vår går Gabrielle ut Idrottsgymnasiet i Solna. Hon har gått en speciell linje, idrott i kombination med lärling i guldsmide.

– Jag tränar åtta pass i veckan, såväl innan skolan som efter. Lördagarna brukar jag vara ledig.



Att bli bra konståkerska kräver dock mycket disciplin, kondition, styrka, vighet, akrobatik och estetik. Utöver timmarna på isen tränar Gabrielle kondition, styrka och mycket hopp. Hennes svåraste hopp är en trippel salcow vilket innebär att man snurrar tre varv i luften baklänges. Snyggast och säkrast är hon dock på dubbel axel. All tid på isen gör dock att skridskorna snabbt slits ut. Ett par nya per säsong specialbeställs och tillverkas enbart för henne. Årets skridskor ska bli beige med guldskenor.

Gabrielle har precis börjat träna igen efter nästan två års uppehåll; först var hon skadad under ett år och därefter kom ett erbjudande från Robert Wells att turnera tillsammans med honom och showen "Rhapsody in Rock" där ett konst-



åkningsnummer ingick.

– Det är nog det roligaste som hänt fram tills nu. Premiären var på Royal Albert Hall i London och jag gjorde ett nummer tillsammans med en manlig åkare på teflon-is.

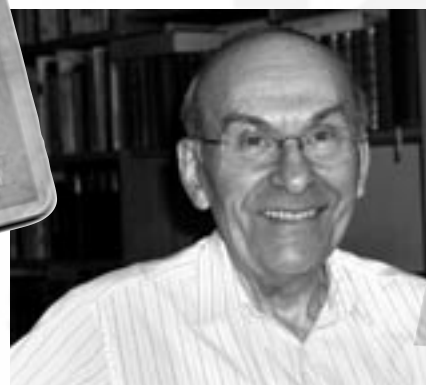
Från och med i år tävlar Gabrielle som senior. Den första tävlingen vann hon överlägset. Svåraste motståndaren är junioren Lina Johansson 15 år, nominerad till en av årets rookies på Idrottsgalan. Om hon får vara skadefri kan Gabrielle tänka sig att hålla på ett par år till med konståkningen, helst med någon amerikansk show, typ Disney, men mer seriöst.

– Det är kul med show! Tävlingarna är på liv och död men jag blir så himla arg när jag inte vinner, säger hon med eftertryck.

 Champion®



1950 deltog Sverige för första gången i Makkabiaden i Israel. Med ganska kort varsel skulle en trupp samlas ihop och skickas ner. Bertil Schönkopf, Svenska Makkabiförbundets förste sekreterare behövde resa en vecka för att komma fram till Israel.



En resa värd

I början av 1950 beslutade Makkabi Stockholm att skicka en svensk trupp till Israel för att delta i Makkabiaden. En kommitté bestående av Joel Haskel, Simon Grosin, Natan Kalmering och Bertil Schönkopf bildades. De beslöt att de aktiva skulle betala en del av kostnaden, cirka 600 kronor, och att resten skulle finansieras av sponsorer och insamlingar.

Ganska snart insåg de också att de ville skicka judiska atleter från hela Sverige till spelen och Svenska Makkabiförbundet föddes.

– Vi räknade ihop ett handbollslag, ett bordtennislag, några friidrottare samt tennisspelare, cirka 20 personer, och kontaktade El-Al som meddelade oss att det enda sättet att komma till Israel var att chartra ett plan för 80 personer, dvs. 60 fler än själva truppen. Antingen fick vi ihop dessa 80 personer, eller så blev det ingen resa alls, minns Bertil Schönkopf.

Någon kom på idén att försöka fylla de resterande platserna med turister.

På den tiden var Bertil Schönkopf redaktör för tidningen "Vår Röst", World Jewish Congress tidning, som delades ut gratis till alla judar i Skandinavien. Svenska Makkabiförbundet fick "låna" ett helt nummer för sitt syfte och där annonserades det efter turister och intresserade idrottsmän. Intresset var stort.

Några dagar innan avresan meddelade El Al att det stora plan de hyrt från USA inte längre fanns att tillgå, allt som nu fanns var ett plan med plats för endast 60 personer.

Helt plötsligt stod Svenska Makkabiförbundet med 20 överbokningar. Genom intensivt arbete bokades passagerarna om till andra bolag, något som utan datorernas hjälp inte var lika smidigt som idag.

Problemen börjar

Bertil och tre till skulle flyga till Amsterdam och därefter åka vidare till Tel Aviv med den holländska truppen. Väl framme på Bromma visar det sig att Bertils plan inte alls gick till Amsterdam, utan till Bryssel.

– Där blev vi fast i två dagar.

När Bertil så småningom kom till Amsterdam får han reda på att det El-Al plan som ska ta holländarna från Amsterdam till

Tel Aviv har fastnat i Köpenhamn, ena motorn fungerar inte.

På något sätt lyckas Svenska Makkabiförbundet ordna en ny motor till planet som står stilla i Köpenhamn, men enbart under förutsättningen att El-Al hämtar upp den svenska truppen i Stockholm och tar dem till Israel.

Bertil blir fast i Amsterdam i tre dagar. Han har ingen biljett till Israel, planet med den svenska truppen har redan lämnat Köpenhamn och han har inga pengar att resa hem för. Han lyckas övertala den holländska truppen att ta med sig den svenska truppens utrusning (overaller, flaggor mm) så att åtminstone det skulle finnas på plats

på invigningen.

– Jag berättade min sorgliga historia för SAS platschef i Am-





namnet

sterdam, en norsk judinna. Hon tyckte synd om oss fyra och ordnade biljetter till Tel Aviv via Köpenhamn.

Kan verkligen mer hända?

Resan skulle gå på natten med postflyget. De fyra svenskarna var de enda passagerarna, det var kallt och obekvämt. Trots det var de glada över att äntligen, *äntligen*, få komma iväg.

Men säg den glädje som varar. Efter att ha kört runt på startbanan i cirklar en stund, meddelar kaptenen i högtalaren att "sorry", bromsarna fungerar inte och "vi måste laga planet – det dröjer ytterligare ett par timmar".

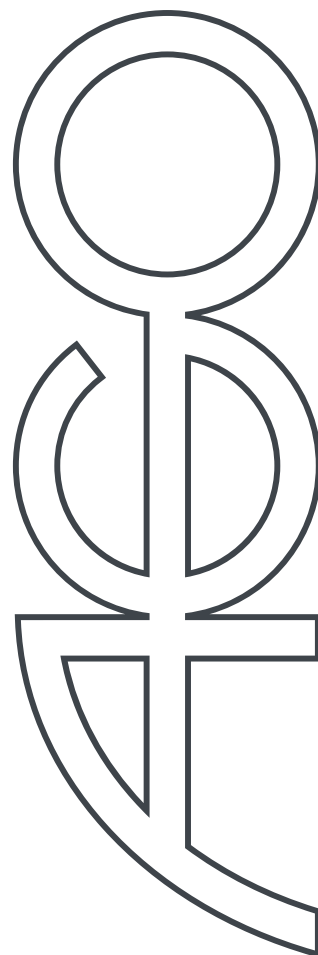
En vecka efter starten från Bromma når Bertil till slut fram till militäranläggningen Mahane Jona, där nuvarande Hilton Tel Aviv ligger, och den svenska truppen.

– Invigningen missade jag, men avslutningen var pampig. Vi hade med oss tre medaljer i bagaget hem; ett individuellt guld i bordtennis, ett guld i handboll och ett silver i bordtennis dubbel.

Hem ja.

Vägen hem skulle gå via Zürich tillsammans med den österrikiska truppen som därefter skulle vidare till Wien. På något sätt lyckades dock österrikarna övertala piloten att gå direkt till Wien först. Eftersom ingen ombord hade visum till Österrike blev det ett himla liv vid tullen och polisen hotade med att "om ni inte lämnar Wien inom 45 minuter kommer samtliga passagerare och besättningen att fängslas"

– Jag vet inte riktigt hur vi gjorde, men vi lyfte innan tidsfristen gick ut och kom fram till Zürich efter ett par timmar. En minnesvärd första utlandsresa, avslutar Bertil Schönkopf.



Diamant PR

Henrik Diamant
Corporate Communication

Sandhamnsgatan 25
115 28 Stockholm

Direct: +46 8 660 11 04
Mobile +46 70 341 96 91
E-mail: henrik@diamant.se
www.diamant.se

KLIPP UT OCH SPARA

Makkabidagen san



Ett gäng från knattesektionen i fotboll sitter och väntar på att få byta av dem som spelar.



I början av december höll IK Makkabi sitt årliga öppna hus på Idrottshögskolan i Stockholm. Tillställningen lockade cirka 225 såväl unga som gamla sportentusiaster. Pingissektionen turnering för juniorerna vanns av Rafael Moskovits och seniorerna av Sanny Moskovits som även tog hem vinsten i handicpen. Juniorer B vanns av Simon Sasi.

Fotbollsknattarna hade sin vanliga söndagsträning under ordförande Dan Scharfsteins ledning.

Den som inte själv deltog i innebandyn, volleybollen, väggklättringen eller redskaps-gymnastiken kunde köpa smörgåsar, godis och dricka eller bara flyta omkring och träffa "gamla" bekanta.



Peter Neuman kämpade hårt för att få tag i innebandybollen.



Klättrväggen var populär bland barnen och många kom högt upp.

Samuel Nudel ska precis till att svinga sig iväg och Adam Neuman väntar på sin tur.

mlade många



Bakom pingisborden såldes smörgåsar och dricka.



Uppe bland redskapen lekte många av barnen skeppsbrott.

Pingisledarna Sanny Moskovič och Arnold Maliniak ordnade en mycket lyckad turnering.



Ann Maliniak och Maria Moskovič jobbade hårt med försäljningen.



Linus Orzolek jobbade hårt uppåt.

EILAT – ISRAEL

– resmålet för dig som vill njuta av sol och bad



sabra
tours AB

Dessutom säljer vi resor till bland annat Köpenhamn, New York, Paris och Tokyo.

08-522 03 900
031-15 25 90
info@sabratours.se
www.sabratours.se

● IPU|Profilanalys®

+

IPU|Drivkraftsanalys

Lämpliga vid

- grupp-utveckling
- individ-utveckling
- organisationsutveckling
- rekrytering

Vi utbildar
externa och interna handledare

IPU Institutet för Personlig Utveckling, Box 960, 220 09 LUND
Malmökontoret tel. 040-16 19 60, Stockholmkontoret tel. 08-34 18 40
info@ipu-profilanalys.com www.ipu-profilanalys.com



IK Makkabi Stockholm rapporterar...



veckan. Från och med den här terminen finns även handboll och schack efter skoltid. Drygt 20 barn ser fram mot många intressanta partier under ledning av utbildad schackinstruktör. Samarbetet med skolan är oerhört viktigt. Det ger oss dels möjlighet att knyta nya aktiva till föreningen men ger även barnen möjlighet till en mer aktiv fritid (schack undantaget!).

En kär gammal bekant har också kommit tillbaka, nämligen volleyboll för tjejer. Dessa hårtslående, smidiga och bollskickliga tjejer var aktiva för ett antal år sedan. På Makkabidagen fick de blodad tand och nu är det dags för comeback!

Vi har även startat en tennissektion under ledning av Peter Birenstam. I dagsläget finns ett antal tennisintresserade tjejer som spelar under Makkabis fana. Vi ser verkligen fram mot detta, speciellt som att det är en verksamhet för tjejer. Vill du veta mer om tennisen, kontakta vårt kansli. Bowlingsektionen har några deltagare av hög klass och en intresserad och kommande juniorsektion.

Dan Scharfstein
Ordförande IK Makkabi

2003 var ett mycket intensivt år för oss. 70-års jubileet med tillhörande bok och fest blev mycket uppskattade, även utanför våra egna kretsar. I december hölls den årliga Makkabidagen på Idrottshögskolan, se bildreportaget på sidorna 8-9.

Nu är det ett nytt år och vi fortsätter försöka attrahera fler barn och ungdomar. Vårt mål är att få ännu fler aktiva inom föreningen.

I år utökar vi vårt samarbete med Hillelskolan. Under de två senaste åren har vi erbjudit skolbarnen extragymna en gång i



FOTO: PATRIK GOLDBERG

REVISUM REVISIONSBYRÅ KB ●●

Box 6585 (Tulegatan 43)

113 83 Stockholm

e-mail: info@revisum.se

Telefon 08-442 93 00

Telefax 08-442 93 01

Org.nr 916629-1949



Hakoah Malmö rapporterar...

Med ett antal månaders distans till avslutningsfester är det med sprittande känslor i hela kroppen jag med glädje slår upp ögonen varje morgon och konstaterar att vårvärmen kommer allt närmare.

Fotbollssektionens mål för 2003 uppfyllades med belåtenhet. Som jag nämnde i förra numret var A-laget en hårmsån från att knipa en kvalplats uppåt – trots faktumet att det var nypremiär i division sex. Ungdomslagen kämpade på och varje säsong är det någon ny årskull som skiner upp extra tydligt och fightas om en topplacering i sin serie. Resultatfixeringen till trots – visst är det härligt med alla dessa aktiva ungdomar som ger allt, har roligt och dessutom knyter nya vänskapsband. Mycket har vi att tacka idrotten för!

Bridgens spelkvällar är mycket välbesökta och alla bridgelagen representerar och försvarar Hakoahs färger och den judiska idrotten på ett föredömligt sätt. Framgångarna i de respektive serierna såväl som i SM-spel duggar tätt. Innesporter och gamla meriter till trots – nu är det dags för en ny säsong där vi garanterar nya möjligheter och upplevelser. Golfen med sitt återkommande klubbmästerskap, öppet för alla judiska golfare, återkommer såväl som ljumma träningskvällar för unga som gamla fotbollsälskare. Kanske kan vi få ytterligare bredd på våra aktiviteter – kom gärna med förslag och tips eller varför inte ställa upp med ditt egna deltagande.

Låt den ljusnande årstiden aktivera dig tillsammans med oss!



Hakoah Malmös ungdomar avslutade säsongen med mat, hockey och hejarramsor.

Mikael Fink
SK Hakoah, Malmö

Litet Judiskt Sport Kalendarium

Fram med kalendern och boka in följande!

2004

Maj 20 – 23 maj	Pierre Guildesgame Turnering i fotboll i Göteborg.
28 – 31	European Maccabi Football Trophy i Frankfurt.
Juli 4-9	EMC Golfturnering i Slovakien
Augusti 1-6	Tredje ungdomsmak- kabiaden i Storbritan- nien med fotboll, bas- ket, tennis, bordtennis och mycket annat.
Augusti 1-6	Samtidigt med ung- domsmakkabiaden kommer Makkabi i Storbritannien att ar- rangera en internatio- nell fotbollsturnering för ungdomar under 13 år. Mer info på www.maccabigb.org
Augusti 19	Makkabigolfen i Stockholm

2005

Juli 11 - 21	17:e Israel Makkabi- den
--------------	-----------------------------

Är du intresserad av att delta i någon av ovanstående aktiviteter?
Kontakta Daniel Jonas på
daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se

Känner du till några judiska sportaktivi-
teter som vi kan tipsa om? Gå in på vår
hemsida www.makkabiforbundet.com
och skicka en e-post till oss så för vi in
det i nästa kalender.

Tack för Ert stöd
till den judiska idrottsrörelsen
i Sverige

Adler Joakim
Ben-Menachem
Berlinger Salomon
Blecher Hans
Blideman Henry
Breitbart Wolf
Fischbein Helmer
Flam Folke med familj
Friedman George
Goldman Dan m familj
Beth och Julius Goldmans Minnesfond
Gorsetman Sebastian
Grandér Jonas
Grünfarb Josef
Guter Stefan
Hartmann Werner
Heckschers Stiftelse
Eduard och Sophie Herssons Minnesfond
Horn M
Klagsbrun familjen
Kroner Peter
Loewinski Anci & Günter
Londort Birgit
Mankowitz Tony
Neuman Kicki & Bertil
Nudel familjen
Posner- Körösi familjen
Reisch Susanna
Ring Jecheskel
Rosenberg Fanny & Hans
Rosenblom Benny
Scherlin Gustav
Sommerfeld H
Steinkeller H.I
Syznesten Fanny
Turvall Jan med familj
Wankell K
Warburgs Fond
Weil Jack
Zylberszac Mojesz



NAMN:	Thomas Grünwald
FAVORITSPORT:	Fotboll
SPORT CV:	Israelmakkabiaden 1973, 1981, 1985 Europeiska Makkabispelen 1974, 1983, 1987
FAMILJ:	Hustru Elaine
TRÄNAR:	På gym och spelar golf
FAVORITKLUBB:	Hammarby IF
BÄSTA SPORTMINNE:	Vid en inomhusturnering för pojklag mötte mitt lag Brommapojkarna i semifinal med bl a "Putte" Ramberg. Jag gjorde matchens enda mål. Att vi sedan förlorade finalen mot Hammarby 3-0 är en annan historia.
AKTUELL:	Ansvarig för Svenska Makkabiadfonden

Veteran på ny position

En sann sportperson, tävlingsmänniska och veteran tar nu över driften för Makkabiadfonden; Judiska SportMagazinet presenterar Thomas Grünwald.

Som för många andra blev fotbollen i IK Makkabi inkörsporten till ett judiskt liv för Thomas Grünwald. Spelat fotboll har han gjort sedan han var åtta år.

När Thomas av en händelse träffade på Janne Wronkow 1972, spelade han för Älvsjö AIK som lovande junior. Han var 17 år och det var snart dags att ta klivet upp till seniorerna. Någon direkt kontakt med Stockholms judiska liv hade han inte.

– Janne undrade om jag kunde tänka mig att delta i en europeisk juniorfotbollsturnering den i Schweiz det året. Tanken lockade mig, berättar Thomas.

Vad som började med några sporadiska träningstillfällen slutade med att Thomas bytte klubb till Makkabi. Han minns lagkamrater som Ben Engel, Stefan Levy, Gunnar Kirschon, Marton Grünbaum och Jackie Spira.

Året därpå var det dags för Makkabiaden i Israel, något som blev en upplevelse för livet och den första av sex liknande resor. Men den blev även en avstamp i det judiska livet och den anledning som gjort att han fortsatt engagera sig inom den judiska idrottsrörelsen.

Och meritlistan är diger; redan som

19-åring blev han ordförande för fotbollssektionen men han har även hunnit med att vara ordförande och kassör för Makkabiförbundet samt suttit med i Europastyrelsen under ett flertal år som ungdoms- och utbildningsansvarig och som kassör. Han kallar sig själv för en grå eminens.

Den överväldigande känslan att få tävla ihop med andra judiska ungdomar är stor och Thomas vill att fler judiska ungdomar ska få möjlighet att uppleva samma sak. Därför har han valt att ta över ansvaret för Svenska Makkabiadfonden.

– Fondens syfte är att samla in pengar för att hjälpa dem som deltar i en Makkabiad att hålla ner kostnaderna.

Svenska Makkabiadfonden grundades 1985 av tidigare aktiva och ledare. Många betalade in ett engångsbelopp på minst 1 000 kronor. 80 procent av avkastningen går till finansieringen av Makkabiaden i Israel, de resterande 20 procenten läggs till kapitalet.

– Det har inte hänt speciellt mycket i fonden under de senaste åren. Många har ännu inte fått nöjet att betala in, dem ska vi kontakta, säger Thomas skrattande.

Han hoppas också att de som har judisk sport nära hjärtat kommer att utnyttja möjligheten att bli uppvaktade vid högtidsdagar och födelsedagar via fonden.

För närvarande arbetar Thomas med att knyta folk till sig. Klar är Abbe Adler (tidigare ordförande för Svenska Makkabiförbundet)

men han hoppas också få med representanter från Malmö och Göteborg.

Alla givare till Makkabiadfonden kommer att tackas i Judiska SportMagazinet.



Judiska SportMagzinet avslöjar Så här håller Makkabiadklubben sig i form!



KICKI EPSTEIN ORZOLEK, ARBETSTERAPEUT FÖR NEUROLOGISKT SJUKA

TRÄNING: Efter många års uppehåll har volleybollen för tjejer kommit igång på Centret igen. Vi tränar ihop en gång i veckan och det är jättekul. Dessutom promenerar jag på lunchen minst två gånger i veckan.

MATVANOR: Det viktiga är att äta rätt, dvs. god mat med mycket grönsaker och lite fett. Jag äter tre måltider om dagen; frukost, lunch och middag.

MAKKABIADDELTAGARE: 1977, 1983 och 1985

GRENAR: Simning och volleyboll.

Kicki spelade med i damlandslaget som tog brons vid Europaspelen i Antwerpen 1983.



ANITA ZARNOWECKI-MLECZKOVICZ, ADMINISTRATÖR OCH SIMTRÄNARE

TRÄNING: Jag försöker simma så ofta jag kan, det blir mellan tre till fem gånger i veckan, ungefär tvåusen meter varje gång. När man simmar belastar man inte skelettet, därför är det viktigt att även göra andra saker för att inte få svag benstomme. Jag försöker hinna med att

promenera också.

MATVANOR: Jag har alltid varit noga med kosten, numera är det mest vegetarisk mat, ibland blir det fisk men jag äter inte gärna kött. Jag gillar god mat.

MAKKABIADDELTAGARE: 1973

GREN: Simning

Anita är Sveriges mest meriterade Makkabiadtagare genom tiderna med sju guld och ett silver.



MICHEL GORDIN, VD FÖR AGO REKLAM

TRÄNING: Tränar styrka och kondition med personlig tränare tre gånger i veckan på gym. Dessutom spelar jag fotboll i reklamserien som "tung" målgörare i kedjan. Jag försöker hinna med att springa så ofta jag kan.

MATVANOR: För att få goda träningsresultat måste man tänka på vad man äter. Jag äter fem gånger om dagen; frukost, lunch och middag.

Däremellan lägger jag in två mellanmål bestående av proteinshakes med frukt. Under tio års tid var jag vegetarian men helt plötsligt blev jag sugen på köttbullar, så nu äter jag det mesta.

MAKKABIADDELTAGARE: 1977 och 1981

GRENAR: Handboll och fotboll

Michel spelade i den kedja som tog Sverige till kvartfinal i fotboll mot USA i Makkabiaden 1981.



המכביה ה-17 ישראל תשס"ה
Israel 2005 17th Maccabiah

Makkabiaden 11 – 17 juni 2005

Den 17:e Makkabiaden hålls i Israel mellan den 11–17 juli 2005. Förberedelserna med att skicka en judisk landslagstrupp från Sverige pågår redan nu. Vi planerar att delta i fotboll (juniorer och seniorer) bowling, bordtennis (juniorer och seniorer), bridge, squash, samt golf. Det finns även möjlighet att delta i andra grenar, listan är lång.

Vi behöver din hjälp!

Hör av dig till oss på: daniel.jonas@judiskaforsamlingen.se om du vill vara med eller om du känner till någon som borde vara det. Anmälningarna måste vara inne under hösten.

www.financialhearings.com
for professionals



**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

>> Bra med träningsvärk

Glöm detta med att vila när du har träningsvärk. Det är bara att fortsätta träna. Ny forskning från Umeå Universitet visar nämligen att smärtan hänger samman med att musklerna bygger upp sig efter hård träning, en slags "växtvärk" och inte bryts ned som man tidigare trodde.

Så vad väntar du på?



>> Fischbein i Allsvenskan

Eric Fischbein, 28 år, har deltagit i Makkabiaden i Israel och spelar för Trelleborgs FF i Allsvenskan. Hans position är speluppläggare på mittfältet.

Judiska SportMagazinet kommer med stort intresse att följa Eric i Allsvenskan.



Ha-ha-ha

rländaren O'Brien älskade att spela golf. Vid ett tillfälle hamnar han tillsammans med tre ortodoxa rabbiner. O'Brien spelar dåligt. Rabbinerna spelar dock mycket bra; par eller under par, vid varje hål.

– Ni måste spela och öva varje dag, sa O'Brien till rabbinerna.

– Nej, vi studerar mest Tora. Men i synagogan, på shabat, brukar vi be Gud om en bra golffrunda.

O'Brien blir så imponerad att han genast beslutar sig för att konvertera till judendomen.

Ett år senare träffar han på rabbinerna igen och spelet går på samma sätt som året innan; O'Brien gör allt fel och rabbinerna spelar jättebra.

– Jag förstår inte, säger O'Brien. Jag har konverterat, jag har gått med i Beth El synagogan och jag ber varje vecka.

– Beth El! utbrister den ene rabbinen. Den synagogan är bara till för tennisspelare!

Källa Judisk Humor, mer info: www.judiskhumor.com

Du är väl med?

Svenska Makkabiadklubben har fått en rivstart med Darian Wielgosz vid rodret. Du har väl inte glömt att gå med? Klubben är öppen för alla dem som deltagit i Europeiska Makkabispelen och Makkabiaden i Israel som ledare eller som deltagare.

Ett medlemskap kostar 175 kronor. Ständigt medlemskap kostar 2 000 kronor.



SÄTT IN DIN MEDLEMSAVGIFT PÅ POSTGIRO 25 71 12-3

Glöm inte att informera oss om din e-postadress (om du har någon) så att vi kan kommunicera med dig snabbt, enkelt och billigt. Skriv tydligt. Du kan även gå in på vår hemsida www.makkabiforbundet.com och registrera dig.

Judiska sportlänkar

Du som har tillgång till dator och Internet – titta in på följande judiska sporthemsidor

www.cilisboa.org

www.maccabigb.org

www.maccabicanada.com

www.maccabi.hu

www.maccabiusa.com

www.maccabi.ro

www.makkabi.de/main/index

www.macabi.com.ar

www.totallyjewish.com

www.triatlonhebraica.com

www.faccma.org

www.hakoah.dk

www.emg2003.com

http://64.78.38.7/cdi

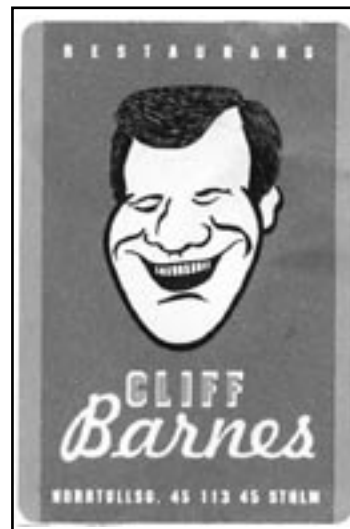
www.hebraica-online.com

www.jccmaccabi.org/index_home

www.jccmaccabix.org

www.jewishsports.net

www.makkabiforbundet.com



>> Rörelse bra för inlärning

Fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan ger positiva effekter såväl på barns rörelse- som inlärningsförmåga, visar en doktorsavhandling från Malmö högskola.

Två årskullar elever hade en obligatorisk idrottslektion dagligen och barn med dålig motorik erbjöds särskild träning. Resultaten jämfördes med elever som hade två timmarna idrott i veckan.

Det visade sig att fysisk aktivitet hjälpte eleverna att prestera bättre i svenska och matematik. Barnen som hade utökad fysisk aktivitet hade även bättre motorik än eleverna i kontrollgruppen.

Det finns inget att vänta på. Kontakta din närmaste judiska idrottsklubb och anmäl ditt barn till någon av alla de roliga och hälsosamma aktiviteter de erbjuder.

>> Fler män än kvinnor

Dubbelt så många män tränar för att tävla, jämfört med kvinnor. Bortsett från det så tränar män och kvinnor i stort sett av samma anledning, nämligen att hålla sig i form och för att det är roligt.

Kvinnornas tredje viktigaste anledning är att "jag mår dåligt utan idrott/motion" medan männen tränar för "att träffa andra människor".

>> Intensiv träning bäst för överviktiga

Överviktiga kvinnor i medelåldern kan minska sin vikt betydligt genom en kombination av träning och förändrade kostvanor. Ju längre tid och ju intensivare man motionerar, desto större viktning. Det visar en studie vid universitetet i Pittsburgh, USA.

Studien pågick under ett år och delade upp kvinnor i fyra träningsgrupper med olika intensitet. Alla gick ner i vikt men bäst resultat nådde de som tränade intensivast.

Snart är det dags för PGT

Årets upplaga av PGT, Pierre Guildesgame Tournament i fotboll kommer gå av stapeln i Göteborg mellan den 20 – 23 maj, Kristi Himmelfärdshelgen.

Tillresande barn kommer att inkvarteras i judiska familjer. För medföljande vuxna har Hakoah tagit fram ett förmånligt hotellpaket. Utöver fotbollsturneringen arrangeras även en shabatmiddag samt besök på Liseberg.

Är du intresserad av att delta med ett lag? Ta kontakt med din lokala klubb och börja träna.

IK Makkabi: kim.lichtenstein@telia.com

IF Hakoah: rbert.korn@swipnet.se

SK Hakoah: mikael.fink@swipnet.se



Judiska SportMagazinet välkomnar

Svenska Makkabiadklubbens nya medlemmar

Bab Thomas	Gorsetman Sebastian	Nierenburg Lennart
Bagner Roland	Grünwald Thomas	Norling Samuel
Cahn Berndt	Jodelsohn Arnold	Nudel Harry
Cameras Dan	Jodelsohn Kurt	Okret Ariel
Davin Niclas	Kroner Peter	Orzolek Kicki
Engel Ben	König Hans	Parry Eva
Engelhart Lennart	Körösi Andreas	Scharfstein Dan
Epstein Ann	Levy Stefan	Schimmelsohn Gert
Fischbein Erik	Lichtenstein Kim	Schönkopf Bertil
Feinberg Harry	Lichter Benna	Winitsky Peter
Fligman Mikael	Loeser Peter	Weinman Grigori
Gellberg Sune	Mleczkovicz Anita	Wielgosz Darian
Glück David	Mleczkovicz Perez	Wolff Stefan
Goldberg Per	Neuman Lilleman	
Gordin Michel	Neuman Peter	

Svenska Makkabiadfonden hjälper till med finansiering



VART FJÄRDE ÅR hålls en Makkabiad i Israel.

Judiska ungdomar från hela världen möts i ett stort antal idrottsgrenar. Betydelsen av evenemanget kan knappast överskattas när det gäller samhörighet med det judiska folket och med

Israel. Svenska Makkabiförbundet har skickat deltagare till varje Makkabiad, detta trots att kostnaderna ökat från år till år. Nästa Makkabiad i Israel blir sommaren 2005.

1985 grundades en fond för framtida idrottsutövare. 80 procent av avkastningen går till finansieringen av Makkabiaden i Israel, de resterande 20 procenten läggs till kapitalet.

Cirka 300 personer har fram tills nu bidragit till fonden men det behövs många fler för att säkerställa ett svenskt deltagande i Makkabiaden i Israel även i framtiden.

Uppvakta någon som fyller år eller jubilerar genom ett bidrag till Svenska Makkabiadfonden!

Postgiro 469 23 80-1

Bankgiro 137-5799

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053
102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

Första hjälpen VID FÖRKYLNING!



ESBERITOX ÄR ETT FÖRSTAHANDSVAL VID FÖRKYLNINGSSYMTOM. JU TIDIGARE I INFEKTIONSFÖRLOPPET DU PÅBÖRJAR BEHANDLING DESTO BÄTTRE RESULTAT. ESBERITOX - AKUTMEDEL VID FÖRKYLNING!

Redan en lindrig förkylning skapar obehag, exempelvis hosta, ont i halsen och rinnande näsa. Resultatet blir oftast olustkänslor och ned-satt arbetsförmåga hela välbefinnandet påverkas negativt.

SNABBARE FRI FRÅN BESVÄR

Esberitox har två värdefulla egenskaper. Dels "känner du dig frisk" snabbare, med alla positiva effekter detta innebär. Dels gör Esberitox att besvären blir lindrigare.

Du känner dig helt enkelt inte lika förkyld.

LÅNG BEPRÖVAD ERFARENHET

De verksamma substanserna i Esberitox kommer från de kända läkeväxterna Baptisia, Echinacea och Thuja. I Tyskland rekommenderas Esberitox sedan länge av både läkare och sjukvårdspersonal och har därför kommit att bli en av de dominerande förkylningsprodukterna.

Esberitox tillverkas av det tyska läkemedelsföretaget Schaper & Brümmer och är Sveriges mest köpta naturläkemedel mot förkylning. Under fyra år har Esberitox utsetts till "Årets Naturmedel", ett pris instiftat av Sveriges Hälsostråd.

Esberitox tabletter är små och välsmakande och lämpar sig såväl till vuxna som till barn från 8 år.

I Sverige är Esberitox ett godkänt naturläkemedel och säljs i hälsobutiker, och på Åhléns.



Beställ broschyr
med mer information,
tel. 040-660 20 40
www.esberitox.se

MAXMEDICA

MaxMedica är en del av Wilh. Sonesson Gruppen