

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

SVENSKA MAKKABI FÖRBUNDETS TIDNING ► DECEMBER 2003 ► NUMMERPRIS 65 KRONOR

Årets vinnare!

Eric Fischbein, allsvensk fotbollsspelare med rötter i skånska Hakoah SK, blev den som fick motta det första AGO-priset. ►►► Sid 4-5

Let's celebrate our affinity

Happy Hanukah

As Israel's largest bank - with an extensive presence worldwide, we speak your language, understand your special needs and commit to a level of discreet, professional service that only a family member can extend.



Global Private Banking Center

104 Hayarkon Street, Tel Aviv 63432

Tel: (972-3) 520-0600 Fax: (972-3) 520-0634

Mazel Tov!

Grattis Makkabi Finland till ert 100 års jubileum! Tänk så förutseende finnarna var att starta en judisk idrottsklubb redan innan Första Världskriget. I denna Finnkamp leder ni stort över Sverige.

Men även Sverige har en imponerande historik. Svenska Makkabiförbundet bildades efter Andra Världskriget och de tre klubbar som ingår har sedan länge blivit "pensionärer" med sina 74 respektive 75 år gamla. SK Hakoah i Malmö bildades 1932 och IF Hakoah i Göteborg och IK Makkabi grundades året därpå.

Under åren har många idrottare strävat efter att få representera Sverige i internationella sammanhang. Sett ur det stora perspektivet är de viktiga tävlingarna i världen OS, VM och EM. Sett i ett judiskt perspektiv är den stora världshändelsen Makkabiaden i Israel och Europaspelen. Under 70-talet representerades det judiska Sverige av Anita och Berndt Zarnoweki (simning) i OS i München 1972. Bägge kallades tillbaka efter terrorattacken mot den israeliska truppen där elva israeliska idrottare blev grymt mördade. Den idrottsliga revanschen kom året därpå i Israel då Anita tog åtta medaljer; sju guld och ett silver, en av Sveriges största enskilda prestationer i en Makkabiad.

Vi väntar fortfarande på någon som kan slå hennes rekord, kanske blir det just du? Kanske sker det redan nästa år vid de Europeiska Makkbispelen i Rom? Läs mer om om dem på sid 13.

Johan Harmenberg (fäktning) är också en framgångssaga. Han tog OS-guld i Moskva 1980 och har flera VM och EM medaljer i bagaget. Han var på väg att delta i en Makkabiad men annat kom emellan.

De som arbetar inom de judiska idrottsklubbarna och inom förbundet gör det ideellt. Vi gör det för att dagens barn och ungdomar ska få möjlighet att röra på sig med en bonusdimension, den judiska gemenskapen. Vi har en slimmad organisation inga overheadkostnader. Ditt bidrag till oss går direkt in i verksamheten. Du kan vara säker på att vi nyttjar varje krona maximalt.



Glöm därför inte att använda vår bifogade inbetalningskort. Vi behöver ditt fortsatta stöd för att kunna fortsätta med vår viktiga verksamhet, varav en av våra uppgifter är skicka tidningen gratis till dig.

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-PRISST

Daniel Jonas daniel.jonas@judiskaforamlingen.se

ANNONSER:

Rita Lippmann rita.lippmann@hotmail.com

OMSLAG:

Eric Fischbein Foto: Tack HIF

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!

Bab Thomas, Bagner Roland, Bergman Glazman Gittan, Blideman Henry, Bodlander Allan & Gunvor, Bremell Tomas, Cahn Berndt, Cameras Dan, Chanow Daniel, Dangoor Ruth, Danin Lennart, Davin Niclas, Dobiecki Zuken, Epstein Ann, Feldstein Poul, Glück David, Goldman Sigge, Goldman Tommy, Gorevitz Bernhard, Gorsetman Sebastian, Grünfarb Josef, Heyman Bernt, Jodelsohn Arnold, Jodelsohn Kurt, Kal-lus Magdalena, Klebe Heinz, Koniarski David, Kroner Peter, König Hans, König Lotta, Levy Stefan, Lichter Benjamin, Loewinski Anci & Günter, London Birgit, Löwengart Vera, Neuman Lilleman, Nissén Kai, Norling Fredrik, Norling Lars, Norling Samuel, Nudel Margarete & Harry, Sánchez-Lövy Ramón, Scherlin Folke, Schimmelsohn Gert, Schlachet Natan, Schwarzenstein Isak, Schönkopf Bertil, Shylit Semmi, Sommerfeld Heléne, Spungin Eskil, Stahl Lennart, Stein Mikael, Wechselblatt Paul, Sthlm, Winitsky Peter, Wolff Stefan, Zippis Annette & Arne.

Tack för ditt stöd till projekt Tikvah (Hoppet)

Better Julian, Dawidowicz Mandel & Paulina, Gandal Rubi, Justrin Cela, Mankowitz Albert, Mendelowitz Isse, Popinski Abraham & Judith, Schyllander Edith, Sender Baum Monica, Warman Katarina, Zyto Marek.



I år hade Svenska Makkabiförbundet och AGO möjlighet att dela ut AGO-priset för första gången till årets judiske idrottare. Pristagaren blev Eric Fischbein, allsvensk fotbollsspelare i Hammarby med rötter i SK Hakoah.
 – Tanken med priset är att det ska stimulera framgångsrikt judiskt idrottande eller ledarskap. Vi vill att det ska vara ett uttryck för uppskattning av en god prestation eller ett gott föredöme för andra, säger Michel Gordin, instiftare av priset.

And the winner is...

– **JAG ÄR VERKLIGEN** stolt över priset, säger Eric Fischbein till Judiska SportMagazinet när vi får möjlighet att räcka över bucklan till honom. Till och med namnet är rättstavat!

Eric Fischbein är född och uppvuxen i Malmö. Fotboll började han spela redan som fyraåring i SK Hakoah. Där blev han kvar tills han vid nio års ålder gick över till Malmö FF. I Malmö FF:s ungdomssektioner blev han kvar i hela tio år innan han för första gången kom till Stockholm och Hammarby till säsongen 1996 i Div I Norra.

Eric debuterade med ett inlägg på Söderstadion mot IFK Luleå, en match som Hammarby vann med 3-1. Han stannade i två säsonger i Hammarby, den sista så vann laget Div I Norra och blev klart för Allsvenskan 1998. Eric tog dock aldrig en fast plats i startelvan och flyttade hem för spel i IFK Malmö och Div II Södra. Där gick det desto bättre och Erics spel var en stark bidragande orsak till att laget tog sig till Superettan i början på 2000-talet.



...Eric Fischbein

2003 gick Eric till lokalkonkurrenten Trelleborg, vilket visade sig vara ett bra val då Trelleborg kvalificerade sig för spel i Allsvenskan den säsongen. Eric var en nyckelspelare när Trelleborg klev in i Allsvenskan som nykomlingar 2004. Han debuterade i Allsvenskan i första omgången på bortaplan mot Djurgården. Firade gjorde han på bästa sätt genom att göra Allsvenskans snabbaste mål säsongen 2004, en iskall straffspark på landslagsmålvakten Andreas Isaksson. Trelleborg var kraftigt nederlags-tippade och hamnade sist i Allsvenskan 2004. Eric bestämde sig snabbt för att inte följa med klubben ner till Superettan utan flyttade till Stockholm. Väl i huvudstaden provtränade han med Hammarbys A-lag och imponerade så pass mycket att han fick ett kontrakt. Ödet hade återigen fört Eric till Bajen.

Eric är tvåvägsspelare som dock främst ses som defensiv inermittfältare. Han gillar att lösa situationer med fitness och teknik, samt besitter en hög speluppfattning och bra skott.



Michael Gordin, grundare av AGO Award.

Juryns motivering till Erics utnämning lyder:

"För en lång och framgångsrik resa i den svenska fotbolls elit – Malmö FF, Hammarby IFK, Malmö, Trelleborg och ännu en gång Hammarby. För visad vilja, att trots motgångar alltid komma igen, nu senast med en A-lagsplats i Hammarby, Sveriges tredje bästa fotbollslag 2006.

För att parallellt med spel i svensk fotbolls elit, i samband med Makkabiader, gjort enastående insatser för det svenska laget.

Sist, men inte minst, för att ha gett svensk judisk idrott ett ansikte, genom den lilla raden tryckt i 10 000-tals programblad vid allsvenska matcher: Moderklubb SK Hakoah"

AGO-prisets jury består av: Daniel Jonas, Michel Gordin, Johan Harmenberg, Björn Holmström, Jennifer Mankowitz samt Artur Ringart.

Internationella utbildningar och tävlingar!

Via Makkabiförbundet finns det möjlighet att delta i internationella utbildningar och tävlingar. Är du intresserad av något, ta kontakt med oss.

Ledarskapsutbildningar

Mars 2007, Rom	Konferens för tränare	(vuxna)
April 2007, Polen	March of the Living	(vuxna)
April 2007, Spanien	Utbildnings och ledarskapsseminarium	(vuxna)

Program för kvinnor

Mars 2007, Israel	Utbildning av kvinnliga ledare	(vuxna)
Augusti 2007, Finland	Sportheleg för kvinnor	(vuxna)
Oktober 2007, Spanien	Sportheleg för kvinnor	(vuxna)

Sportaktiviteter och tävlingar

Mars 2007, Slovakien	Tennistävling	(vuxna)
27 maj 2007, Danmark	PGT-fotboll	(9-16 år)
Maj 2007, Ungern	Fotbollsläger	
Maj-juni 2007, Polen	Turnering - olika sporter	4 dagar
Juli 2007, Rom	Europeiska Makkabiadspel	
Våren 2008, Vitryssland	Turnering i kombination med rundtur	
Våren 2008, Spanien	Mini Makkabiad	(10 - 13 år)
Maj 2008, Spanien	Europeisk fotbolls turnering	

Sommarläger

Juli 2007, Ukraina	Mini-Makkabiadläger	(14 - 17)
Juli 2007, Polen		
Augusti 2007, England		

Vinterläger

Februari 2007, Finland	(9-15)	
------------------------	--------	--

Israel och MWU program

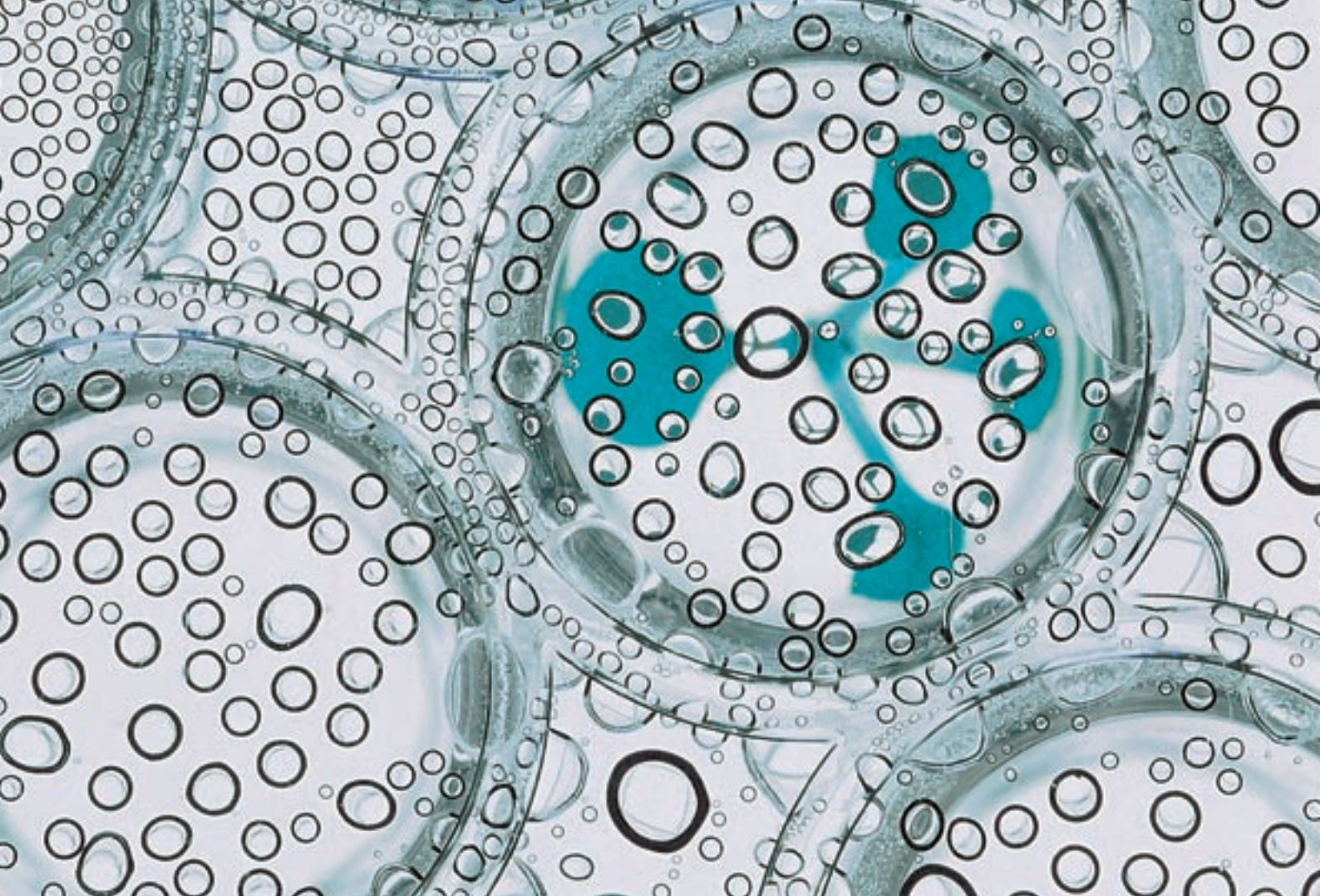
12 - 29 april, Polen/Israel	Makkabiresa till Polen och Israel	studerande och vuxna
Okt. 2007 Spanien/Turkiet	Resa till Sefed och Turkiet	vuxna
23/8 - 12/9, Israel	Shoah seminarium för europeiska ledare	18 - 25

**WE
WANT
YOU!!!**

**Judiska
SportMagazinet
söker dig som kan
tänka dig att arbeta
som juniorreporter
för oss.**

**Du ska gilla sport
i allmänhet och att
skriva i synnerhet.
Vi erbjuder dig
möjligheten att
skriva ett reportage
per nummer.**

**Låter detta
intressant så hör av
dig till mig!
Margarete Nudel
margarete.nudel@telia.com**



Breeding Innovative Companies

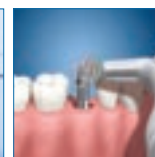
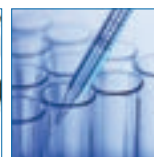
The Biolin business concept is to be a dedicated and long-term owner of growing companies with high profitability potential, thereby generating a high return for our shareholders.

BIOLIN CURRENTLY CONSISTS OF:

- **Q-Sense** – scientific instruments for measurement of molecular interaction based on the patented QCM-D technology
- **Ospol** – proprietary dental implant system marketed with an innovative partnering model
- **Hansa Medical** – develops innovative biomedical products for infection and inflammation
- **Integration Diagnostics** – unique and proprietary instrument for measurements of dental implants stability

BIOLIN FACTS:

- 45% owned by board members and management
- Focus on development intense life science companies
- Diversified group of technology based independent subsidiaries



Biolin

Du är väl med?

SVENSKA MAKKABIADKLUBBEN GRUNDADES i maj 2003 och har sedan dess fått över 100 medlemmar. Bakgrunden till grundandet var att de som medverkat i en Makkabiad, som spelare eller som ledare, skulle få en möjlighet att återknyta kontakten med tidigare deltagare via den då nystartade klubben.

Totalt har Svenska Makkabiförbundet skickat 1 000 personer från Sverige till Europaspel eller Makkabiader i Israel. Resan har varit fantastisk, fylld av upplevelser, nya kontakter, vinster eller förluster. Kort sagt ett minne för livet.

Via Makkabiadklubben har dessa personer fått en möjlighet att träffas igen. Under de år som gått sedan klubben startades har man erbjudit mycket uppskattade föreläsningar.

– Tanken är att medlemmarna får träffas, äta en bit tillsammans och lyssna på något intressant, berättar Darian Wielgosz, ansvarig för Makkabiadklubben. Det senaste seminariet hölls i Stockholm tillsammans med en av Svenska Makkabiförbundets huvudsponsorer Bank Hapoalim. De närvarande fick en inblick i den israeliska ekonomin och fastighetsmarknaden.

Ett medlemskap i Makkabiad-klubben kostar 175 kronor. Ständigt medlemskap kostar 2 000 kronor. Första året betalas ett tillägg på 50 kronor för en pin med Makkabiad-klubbens emblem. Använd bifogade inbetalningskort för att gå med. Du kan också anmäla dig via hemsidan www.makkabiforbundet.se.

Vi är med!

Adler Abbe, Axél Artur, Bab Thomas, Bagner Roland, Baran Mordechai, Borenstein Peter, Cahn Berndt, Cameras Dan, Dahan Rickard, Davin Clarence, Davin Niclas, Davin Peter, Ejdelman Edward, Elason Arne, Engel Ben, Engelhardt Lennart,

Epstein Ann, Erlich David, Feinbaum Jan, Feinberg Harry, Feldstein Poul, Fischbein Erik, Fligman Mikael, Frenkel Rikard, Gellberg Sune, Glück David, Goldberg Per, Goldman Dan, Goldman Sigge, Goldman Tommy, Gordin A, Gordin Michel, Gordon David, Gorsetman Sebastian, Gothelf Natan, Grünwald Thomas, Guter Whitmore Harriet, Heyman Bernt, Israelson Mats, Jacobsen Joram, Jacobsson Ralph, Jawitz Josef, Jodelsohn Arnold, Jodelsohn Kurt, Jodelsohn Lili, Jonas Daniel, Juvall Lennart, Kamras Mikael, Kimsten Gert, Kirschon Gunnar, Kroner Peter, König Hans, König Lotta, Körösi Andreas, Lederhausen Jessica, Lederhausen Mats, Levy Stefan, Lichtenstein Kim, Lichter Benna, Loeser Peter, Majech Bernhard, Maliniak Eli, Mankowitz Albert, Metzger Benjamin, Metzger Henry, Mleczkovicz Anita, Mleczkovicz Peretz, Neuman Lilleman, Neuman Peter, Nierenburg Lennart, Nissén Kai, Norling Fredrik, Norling Lars, Norling Samuel, Nudel Harry, Okret Ariel, Orzolek Kicki Epstein, Parry, Eva, Rossel Bertil, Rudny Daniel, Rytz Salomon, Sánchez-Lövy Ramón, Scharfstein Dan, Schimmelsohn Gert, Schlachet Natan, Schönkopf Bertil, Schwarzenstein Isak, Shylit Semmi, Sommerfeld Heléne, Sommerfeld Leopold, Stahl Lennart, Stein Mikael, Szydłowski Roman, Tankus Gerhard, Waserbrot Sigmund, Weinman Grigori, Wielgosz Darian, Winitsky Peter, Wolff Stefan.



Europeiska Försäkringsmäklarna

Funderar du på att flytta tillbaka till Sverige?
Vi ger dig råd.

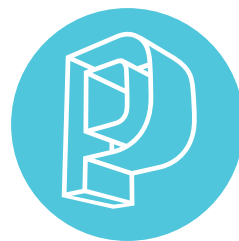
Vill du ha hjälp med din gamla utländska kapitalförsäkring?

www.utlandssvensk.net
www.europeiskafoersakringsmaklarna.se

Daniel Rock

Stockholm:
Nybrogatan 15
Telefon 08 5458 1990

Genève:
Route de St-Cergue 27
CH-1295 Tannay
Telefon 0041 22 776 70 10



pond

www.pond.nu

*Adding value & differentiation
to your product.*

Makkabi Stockholm rapporterar...



Fartfylld Makkabidag!

Söndagen den 12 november hölls den traditionella Makkabidagen på GIH i Stockholm.

Cirka 200 personer hade tagit sig dit för att röra på sig och umgås. Stämningen var hög och god. Utbudet var större än vanligt; klättervägg, prova-på-bowling för knattar, pingis, innebandy, fotboll och basket.

Sanny Moskovits och Arnold Maliniak höll i den sedvanliga pingis-turneringen. Knattefotbollen, med fyra och femåringarna, lockade många åskådare. Entusiastiska småbarn som springer efter en boll i grupp tillhör en av de klassiska höjdpunkterna. En annan höjdpunkt blev inne-bandymatchen mellan flickor 95 - 97 mot pojkar i samma ålder.

Tjejerna vann med 3-2! Nästa år siktar de mot St Erikscupen.

Jessica Katz och Mikaela Bodin bjöd in till Prova-på-Jazzdans för dem som är 7-9 eller 10 - 12 år under vinsterlovet. Det hela äger rum mellan den 2 - 5 januari. Kontakta Jessica på jessica.katz@cityvrg.se eller ring 0709-71 39 03 för anmälan eller mer information.

Efter att ha prövat alla aktiviteter var det tur att det fanns ett sprängfyllt fikabord!

Eftermiddagen avslutades med att Michel Gordin från AGO delade ut AGO-priset. Årets vinnare blev Eric Fischbein. Läs mer om Eric på sid 4-5 i denna tidning.



Klätterväggen var som alltid väldigt populär.



Så här vlg blir man om man tränar jazz med Jessica Katz.

Elias, Jonathan och Alexander satt och väntade på sin tur att få delta i innebandy-matchen.



Tjejernas innebandylag tränas av Jonathan Rung.



Framför pingsbordet var det fullt hela dagen.



L'chaim!



När man sprungit runt hela dagen är det gott att sätta tänderna i en smörgås.

Fotbollens framtid - knattarna!





*Det kvinnliga svaret
Tami Feldstein-Jacobs*

I förra numret av Judiska SportMagazinet efterlyste vi judiska ishockeyspelare som skulle kunna bilda ett svensk-judiskt hockeylag i en eventuell Hockeyiad i Israel. Till redaktionen kom ett svar, Tami Feldstein-Jacobs, 14 år.

Tami började spela hockey eftersom hennes pappa Berndt hade gjort det som liten. En av anledningarna var att det var kul att börja med en ny sport som inte är så vanlig för tjejer.

Tvärtemot vad många tror är ishockey en väldigt komplex sport. Man måste göra flera saker samtidigt och träna upp olika egenskaper som styrka, smidighet, skott, skridskoåkning mm men även speluppfattning. Något som faktiskt går att jämföra med schack, fastän man måste tänka snabbare;

Vad händer om en stund? Vad ska jag göra nu?

EFTERSOM TJEJER är olika killar på många sätt utvecklas dessa egenskaper annorlunda och spelet blir också annorlunda. Tjejer tänker mer, killar blir fysiska.

Tami spelar för AIK-flickorna i en cup som heter MITT I, Sveriges största turnering för ishockey. Hon har spelat final i Globen tre gånger och hennes lag är nog det bästa i Sverige. Träning sker dessutom ibland med AIK:s damer där en del av spelarna tillhör Damkronorna.

Tami har varit med i regionsuttagningar flera gånger och målet är att nästa år spela med bland seniorerna för att få bli

svensk mästarinna. Därefter är målet Damkronorna, nästa VM eller OS. Hon tränar och spelar även med killar för att få bättre intensitet i sitt spel.

TAMI ÄR OFFENSIV spelande back som ibland gör mål med sina hårda skott, hon tillhör en av de få tjejer som kan skjuta hårt men är samtidigt en väldigt duktig passare och får ofta assist. Hon är en intelligent spelare som ofta hittar andra vägar när hon spelar tillsammans med killar eftersom hon då inte kan mäta sig med dem i styrka.

– Killarna blir så jänkla arga när hon överlistar dem, berättar pappa Berndt.

För närvarande går Tami i åttan i Häggviksskolan i Sollentuna, hon har bra betyg och hur konstigt det än kan låta, skolan går före hockey.

– Tami är medveten om att hon behöver en bra grund att stå på utanför hockey och målet är att gå ut gymnasiet med bra betyg. Som idrottare orkar hon plugga mycket och intensivt, men så är det nog för de flesta som idrottar hårt.

En framtida utmaning vore att få delta som svensk landslagspelare i en judisk hockeyturnering i Israel. Är det någon som vågar anta utmaningen?

HOTELL ANNO

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



Ett miljöklassat hotell

Makkabi Helsingfors

– äldst i världen



Vi gratulerar Makkabi Helsingfors, våra finska grannar som i början av november firade sitt 100-årsjubileum.

IF Stjärnan bildades den 4 november i en källar-lokal på Fredriksgatan 40. På den tiden var majoriteten av Helsingfors judar svensktalande, därav namnet Stjärnan. Men med åren blev både församlingen och samskolan alltmer finskspråkiga och 1932 bytte man namn till Makkabi.

Under 1920-talet skördade Makkabi stora framgångar i friidrott och decenniet därpå hade man några duktiga fotbollsspelare. En av dem var målvakten Samuel Hirschovits, idag 90 år gammal och en av klubben hedersmedlemmar. Han intervjuades inför jubileet i Hufvudstadsbladet och berättade att han saknar några sporter i Makkabis nuvarande utbud:

– Det är ju lite synd att det inte finns ett fotbollslag. Samtidigt har jag stor förståelse för att talangfulla spelare ur vår församling vill spela i klubbar där de kan utvecklas och bli bra.

Bordtennis är också en gren där för-



eningen varit stark och det gäller också boxningen och brottningen. Men jag är glad för att föreningen existerar och har verksamhet. Att vi dessutom har deltagare i Makkabiaden (34 personer 2005!) är också något att vara stolt över.

Samuels far Jakob Hirschovits var för 100 år sedan en av Stjärnans grundare. Idag är Samuels sonson Kim ishockeyspelare i toppklubben Jokerit. Idag sysslar Makkabi Helsingfors med futsal, bowling, basket, tae-kwondo, aerobics, golf och tennis. Alla församlings-

medlemmar är per automatik också medlemmar i Makkabi. Det innebär att klubben har 1 200 medlemmar, varav är 250 aktiva.

FÖRUTOM KIM HIRSCHOVITS förekommer idag tre andra f.d. Makkabiidrottare på högsta nationella nivå i Finland: fotbollsspelaren Roni Porokara (Honka och tidigare U21-landslaget) samt innebandyspelarna Tedy Saluts kij och Patrick Wardi.

Fyra idrottare från Makkabi Helsingfors har startat deltagit i OS:

- 1924** Elias Katz (friidrott). Silver på 3 000 meter hinder. Guld i lagtävlingen över 3 000 meter slätt.
- 1924** Hirsch Drisin (friidrott). Ingick i stafettlaget över 4x400 meter.
- 1952** Issi Baran (friidrott). Ingick i stafettlaget över 4x100 meter.
- 1968** Arje "Bontso" Nadbornik (brottning). Ställde upp i tungvikt, grekisk-romersk stil, och förlorade två matcher.

Elias Katz störst i Makkabi Helsingfors

Visst minns ni filmen *Triumfens Ögonblick*, historien om de brittiska sprinterlöparna Abrahams och Liddell och deras väg till guldmedaljer i OS 1924. Anledningen till att jag påminner om filmen och miljöerna kring Stade de Colombes i Paris är Elias Katz. Han må ha varit liten på jorden (bara 165 cm) men han är den störste idrottare som Makkabi Helsingfors fått fram och han spelade också en betydande roll på OS-arenans 500-meters(!)bana.

I Paris var Finland oerhört överlägset på de längre löpdistanterna. Finnarna vann faktiskt allting från 1 500 meter och uppåt. Löpare som Paavo Nurmi (tre individuella guld) och Ville Ritola (två) framstod närmast som superstjärnor och visade övriga världen vad som gick att uträtta med genomtänkt och systematiserad träning.

Elias (eller Elijahu) Katz ingick i det finska laget. På 3 000 meter hinder tog han silvret bakom Ritola. I laglöpningen över 3 000 meter slätt blev det guld. Nurmi vann, Ritola blev tvåa och Katz femma.

Katz föddes i Åbo 1901 och började som pojke spela fotboll i Makkabi Åbo. Det var dock löpningen som var hans starkaste sida och 1922 värvades han till Helsingfors och IF Stjärnan (det som senare blev Makkabi).

Efter OS-framgångarna skulle han omväxlande tävla för Turun Urheiluliito i Åbo, där han tränade tillsammans med Nurmi, och för Bar Kochba i Berlin. Den tyska klubben uppvaktade honom direkt efter OS och fick med Katz i leden antligen en vass friidrottsprofil.

KATZ TÄVLINGSDEBUTERADE

i Tyskland i september 1924, då han bjuddits in av Bar Kochba Hannover. Klubben arrangerade Makabi-Sportfest och ville se en judisk utmanare till de

tyska löparkanonerna Husen, Frandsen och Dieckmann. Han slog dem alla över 3 000 meter. En timme senare mötte han trion igen. Nu utgjorde de tre tyskarerna ett stafettlag över 3x1 000 meter. Katz fick vika sig, men den uppgiften hade inte ens Nurmi klarat.

Bar Kochba Berlin ville ha honom och på senhösten 1925 började han arbeta på ett varuhus i Berlin samtidigt som han fick möjlighet att tävla för en uttalat sionistisk idrottsklubb. Katz kom att spela en stor roll i Bar Kochba. Efter hans ankomst blev det lättare att värva andra tyskjudiska friidrottare och inom något år kunde den f.d. tredjeklassklubben hävda sig väl i både nationella och europeiska tävlingar. Under 1927 vann Katz samtliga elva starter för Bar Kochba. Medlemsantalet steg under de här åren till över 5 000.

INFÖR OS I AMSTERDAM 1928 valde Katz att träna med Åbo men blev skadad och missade de finska uttagningarna. När han efter det lämnade Finland kunde han

summera den delen av sin karriär. Han hade erövrat fyra mästerskapsguld: 5 000 meter 1924; 3 000 meter hinder 1923 och 1926; 4x1 500 meter stafett 1926.

Fram till 1933 tävlade han sedan för Bar Kochba. Men det året kom Hitler till makten och då valde Katz att flytta till Palestina. Här spelade han en stor roll för sportens utveckling och var träningsansvarig för de friidrottare som Palestina/Israel hoppades få skicka till OS 1948. Han arbetade som biografmaskinist i ett brittiskt arméläger och det var i det sammanhanget som han på julafton 1947 prickades av en arabisk krypskytt. Han ligger begravd i Ramat Gan, utanför Tel Aviv.

Gunnar Persson

Stöd våra annonsörer!

Judiska SportMagazinet tackar sina annonsörer

Bank Hapoalim, Biolin, Champion, Eurotak, Europeiska Försäkringsmäklarna, Head Bugatti, Hotell Anno, Hotellogistik, Pond, Sanny Moskovits Förvaltningsaktiebolag & Stockholm Corporate Finance.

Vi söker fler stolta annonsörer!
Kontakta harry.nudel@telia.com



Wheels of Love 2006 gick i år från Jerusalem till Eilat. På vägen passerade vi Ein Gedi, Dimona, Mitzpe Ramon och Kibbutz Ketura, totalt blev det nästan nästan 50 mil.

Från Stockholm deltog Benny Lachmann för första gången och Dan-Louis Schneider för fjärde gången. Benny fick mersmak! Från Malmö deltog Alexander Gersbeijn för andra gången.

Över 400 cyklister samlade ihop 1 750 000 dollar. Ett välkommet bidrag för Alyn, rehabiliteringssjukhuset för gravt handikappade barn i Jerusalem.

Är du intresserad av att delta nästa år? Kontakta Dan-Louis Schneider, dan-louis@foretagsjuristerna.se



Europaspelen i Rom 2007

Till Europaspelen i Rom 4-12 juli 2007 avser Sverige preliminärt att delta i bordtennis, bowling, bridge, fotboll juniorer, fotboll seniorer, golf och squash. Detta under förutsättning att det finns ledar- och spelarunderlag för respektive gren.

Om du är intresserad av att delta i någon av dessa grenar, men ännu inte blivit kontaktad av en grenledare, eller i någon

annan gren ber vi dig ta kontakt med antingen Stefan Levy (stefan.levy@kommunicera.net) eller Kim Lichtenstein (kim.lichtenstein@chello.se).

Betald annonsplats



Ingen bra metod, i alla fall

De senaste åren har vi lärt oss att BMI – Body Mass Index, är en bra metod för att förutsäga fetma och hjärt-kärlsjukdomar. Nu visar en engelsk studie att så är det inte alls.

Forskarna fann att personer med lågt

BMI hade högre risk att dö i en hjärt-kärlsjukdom än normalviktiga personer. Överviktiga patienter överlevde bättre och hade mindre hjärt-kärlproblem.

Problemet med BMI är att metoden inte skiljer på personers kroppskomposition. Personer med olika fett och muskelmassa kan ha samma BMI, en kroppsbyggare har till exempel oftast ganska högt BMI men ändå lite fett på kroppen.

Fetma är den sjätte största riskfaktorn för sjukdom i världen. Minst 1,1 miljarder människor (och tio procent av barnen) är överviktiga. I den gruppen finns de 132 miljoner människor som räknas som feta. Fetma och övervikt leder till minskad förväntad livslängd.

Källa: Ny Medicin

Allt fler söker hälsoinformation på nätet

Allt fler människor söker sig till Internet för att få information om hälsa och hjälp att förändra sin livsstil. Förtroendet för nätet är också stort. Det visar en färsk undersökning som hälsoportalen e-health.se genomfört i samarbete med undersökningsföretaget Novus Opinion. Av de tillfrågade uppger hela 80 procent att de någon gång använder Internet för att ta del av hälsoinformation. Fler än hälften gör det regelbundet. De allra flesta anger att det de vill ha information om på nätet handlar om "inre livskraft" som personlig utveckling och mental träning. Som god tvåa kommer kost och på tredje plats träning.



E-post stimulerar träning

Har du svårt att motivera dig för träning? E-post kan vara sättet att komma igång. Daglig e-post med kostråd och träningsuppmärksamhet kan vara lösningen.

388 deltagare i en studiegrupp i England fick daglig e-post varje vardag under 26 veckor med tips om viss kost eller fysisk aktivitet, återkommande uppmuntran och länkar till mer information med hälsotips och övrig information.

Och se, det gav resultat. Fler började röra på sig och äta bättre.

Källa: Ny Medicin

Godis är gott?



Svenskarna äter i genomsnitt ca 46 gram godis per person och dag. Energimängden i den mängden chokladpraliner motsvarar mer än en tredjedels lunch, samma mängd gelégodis eller sylriga karameller motsvarar energin i en fjärdedels lunch.

Gelégodis och sylriga karameller innehåller till största delen kolhydrater, i form av socker och stärkelse. Chokladgodis innehåller

förutom kolhydrater även fett. I hälsokostgodis finns också fett, socker och stärkelse. Skillnaden mot vanligt godis är att hälsokostgodiset innehåller mer kostfibrer, p.g.a. att de ofta innehåller torkad frukt eller nötter.

Hur långt går du?

Spelar du golf? Då kan du glädja dig med att en 18-hålsrunda i snitt innehåller 11 984 steg vilket med råge överstiger de amerikanska rekommendationerna om att gå minst 10 000 steg varje dag. Spela golf varje dag och håll dig i trim!

Kan man få en kopp kaffe?

Ja, är du kvinna så nöj dig inte med bara en kopp. Nu visar studier att vid en till tre koppar kaffe om dagen minskar risken för att dö i en hjärt-kärlsjukdom. Kaffe minskar även risken för dödlighet i inflammatoriska sjukdomar, kroniska nervsjukdomar, diabetes, kronisk njursjukdom och reumatism.

Kaffe ligger som nummer ett bland världens mest populära drycker, tyvärr ger det dock inget skydd mot dödlighet i cancer eller olyckor. Man kan ju inte få allt.

Källa: Ny medicin

Nya träningstrender

Det mesta inom träning och fitness kommer från det stora landet i väster. Dessa nyheter lanseras av den stora fitnesskedjan Crunch:

- Dansklasser inspirerade av filmen "Dream Girls" med Beyoncé och Eddie Murphy.
- Boot camp-träning enligt den amerikanska marinkåren, tufft och svettigt. Finns även som en vattenvariant.
- Skratt-träning. Träna mage med en komiker. 30 minuter gör underverk för magmusklerna.
- Cirkusträning med trapets och balansövningar.
- Spinningkaraoke där man får träna till sina egna favoritlåtar.
- Gospelgymna med hi-lo aerobics till gospelkör.



Nu undrar Judiska SportMagazinet när detta anländer till Sverige?

Källa: Stadium magazine

Tomma kalorier i snacks, läsk, glass och godis

Två 33 centiliter läsk eller 1 hekto skumgodis, mer socker än så bör en tioåring inte få i sig under en dag. Snacks, läsk, glass och godis innehåller mycket fett och/eller socker och väldigt lite vitaminer och mineraler. Därför brukar man tala om "tomma kalorier". Hur mycket energi man förbrukar varierar mycket. Det beror bland annat på hur mycket man rör sig och hur stor man är. En tioårings energibehov ligger någonstans kring 8000 kilojoule (kJ) eller 1 900 kalorier. Högst tio procent av den energi man behöver bör komma från socker. För en tioåring är det ungefär 50 gram socker om dagen eller cirka 15 sockerbitar.

Hög läskkonsumtion visar även på övervikt. Detta kan förklaras av att socker i flytande form inte ger samma mättnadskänsla som kolhydrater i fast form.

Källa: Livsmedelsverket



Svenska skidlandslaget sprayar näsan nästan jämt.

Spraya näsan och håll dig frisk!

I takt med att vintern kommer närmare och aktiviteterna flyttat inomhus ökar risken för förkylningar. För idrottare kan en förkylning betyda både träningsavbrott och uteblivna prestationer. Men det går att undvika snuva och nästäppa genom att spraya näsan med saltlösning.

– Genom att spraya näsan regelbundet med saltlösning kan man förebygga förkylningar. Det säger Inge Bråten, förbundskapten för svenska längdskidlandslaget och menar att en viktig anledning till årets OS-framgångar var att åkarna höll sig friska.

– Många av skidåkarna sprayade näsan flera gånger dagligen både under upptrappningen och i samband med tävlingarna.

Saltlösning löser upp slemmet i näsan så att det blir mer lättfly-

tande. På så sätt sköljs de sjukdomsframkallande partiklar som fastnat bort, samtidigt som flimmerhårens naturliga reningsfunktion förbättras. Till skillnad mot vanliga nässprayer torkar saltlösningen inte ut slemhinnan utan mjukar upp den.

Satsa på yoga, cykling eller löpning

Yoga betyder förening av kropp, själ och ande. Och kanske med din partner? Yogan ger inte bara lägre blodtryck och mindre spänningar i nacke, axlar och rygg utan samlivet blir också bättre. Eftersom man lär sig bli mer närvarande i sin kropp är det lättare att känna lust. Dessutom stärker yogan muskler man annars sällan använder.

Men man kan få lika positiva effekter i sängkammaren genom att jogga eller att cykla.

Källa: Må Bra

HEAD®

FOOTWEAR

bugatti

www.nierenburg.se

HOTELLOGISTIK

SANNY MOSKOVITS FÖRVALTNINGSAKTIEBOLAG



STARRÄNGSRINGEN 26
115 50 STOCKHOLM
S.MOSKOVITSFAB@CHELLO.SE



**INGEN BEHÖVER HA
BEKYMNER MED
LÄCKANDE TAK**

EUROTAK

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

www.eurotak.se

P O S T T I D N I N G B

RETURADRESS:

Judiska SportMagazinet/Makkabi
Box 5053 102 42 Stockholm
Periodisk medlemsinformation

SRAB



SRAB Kemtank 1 AB
Private Placement
Transport

September 2006

**STOCKHOLM
CORPORATE
FINANCE**

www.stockholmcorp.se