



LAVIA NYT

Medlemsblad for Lavia København.
Idrætsforening for handicappede.

NR. 3—OKTOBER 2007.



Slut med at kede sig— saml familien omkring et spil AGURK

I vores søgen efter spændende agurketidshistorier fandt vi denne side på Internettet



Her er reglerne for spillet AGURK:

For 3-10 deltagere.

Agurk er et sjovt spil for hele familien, der kræver både held og snuhed for at vinde.

Før spillet

Der skal bruges et spil kort (52 stk).

Kortene blandes og en kortgiver deler mindst tre kort ud til hver spiller - hvor mange der præcist deles ud er op til kortgiveren.

Kortene har normal rækkefølge med 2'er som det mindste, og es som det højeste. Kortfarverne spiller ingen rolle i dette spil.

Spillet

Spilleren til venstre for kortgiveren ligger ud med at smide ét kort på bordet (f.eks. en 8'er).

Turen fortsætter derefter rundt med uret.

Fortsættes 



Næste spiller har derefter følgende muligheder:

1. Stikke kortet eller smide et kort af samme værdi. I dette tilfælde ved at smide et kort af værdien 8 eller højere
2. Hvis spilleren ikke kan det *skal* han smide sit laveste kort

Så er det næste spillers tur, der skal stikke sidste spillers kort eller smide sit mindste kort osv.

Når turen kommer til vedkommende der startede runden, er runden slut. Vedkommende der havde det højeste kort får stikket og dermed retten til at starte med at spille ud til næste runde.

Sådan fortsætter man rundt indtil alle spillere kun har ét kort tilbage. Så lægger alle spillerne deres kort. Den spiller, der har det største kort, får lige så mange strafpoint, som der står på kortet - hvis 2 spillere har samme kort tilbage så får de begge strafpoint.

Hvis man sidder med

en 5'er tilbage får man 5 strafpoint, en knægt er 11 strafpoint og så fremdeles.

Når en spiller har nået 21 point strafpoint er vedkommende "agurk" og dermed ude af spillet. De øvrige spiller videre, indtil der er fundet en vinder.

Variant

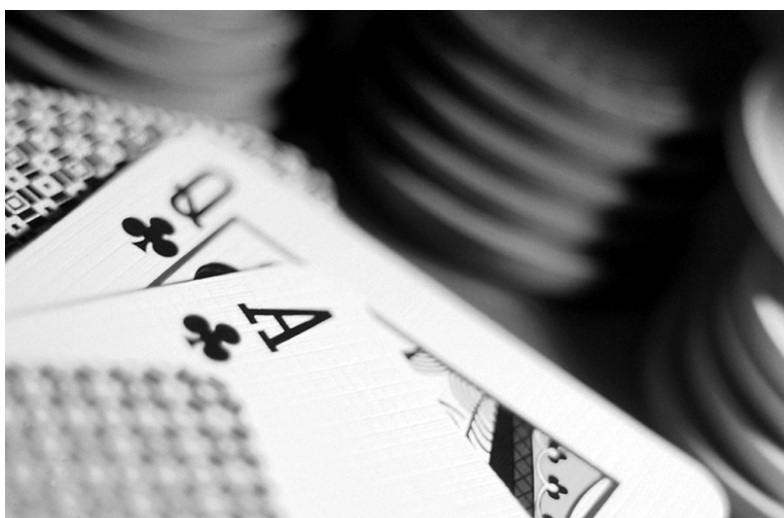
Esserne

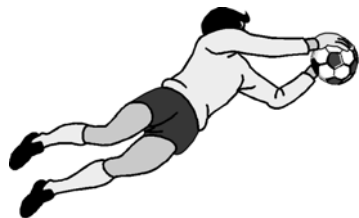
Esserne har en speciel betydning i Agurk. Spilles der et es kan det ikke stikkes af et andet es. Dvs. at man *altid* skal smide det mindste kort man har.

Derfor kan man ødelægge uhyggelig meget for de andre, hvis man sidder med 2-3 esser og spiller dem lige efter hinanden!

□

God fornøjelse!





Der er gang i den i Lavia



Giv den til din kommende sportskammerat





Budgetforlig i København for 2008

Dagen før deadline for dette nummer af Lavia Nyt blev der indgået budgetforlig for 2008 mellem Socialdemokratiet, Socialistisk Folkeparti og Det radikale Venstre.

Hvad det betyder for os handicappede i praksis er svært at tolke ud af forligsteksten. Men den nat, forliget blev indgået, blev der skrevet følgende:

Hvad gør København for de handicappede, psykisk syge, udsatte børn og specialområdet?

Det går godt i København i disse år. Det giver byen en særlig forpligtelse til at sørge for bedre vilkår for de svageste medborgere, som har behov for hjælp. En by skal kendes på den måde, den behandler sine mest udsatte grupper på, herunder handicappede, psykisk syge, udsatte børn og børn med behov for specialundervisning. Parterne ønsker at sende et stærkt signal om, at København er en by med en markant social profil, hvor der er plads til alle.

På den baggrund er parterne enige om at afsætte 35,6 mio. kr. i 2008 og 57,9 mio. kr. i 2009 og 83,5 mio. kr. i 2010 til at finansiere udgiftspresset på specialområdet til udgifter på hjemmeplejeområdet, hjælpemiddelområdet og på børnehandicapområdet. Herudover afsættes 26,8 mio. kr. i 2008 i anlæg og 16,8 mio. kr. i 2009.

På børnehandicapområdet vil afsættelsen af midlerne yde bidrag til en reduktion af ventelisten til døgnforanstaltninger og aflastning. Endvidere er parterne enige om at afsætte 33,4 mio. kr. årligt i drift til at finansiere udgiftspresset til udsatte børnefamilier. Allerede indarbejdede midler i budgetforslaget for 2008 anvendes som finansieringskilde. Hermed udmøntes tillige 18,8 mio. kr. i 2007 til Socialforvaltningen svarende til de afsatte midler i budget 2007 til at dække behovet for midler til døgnanbragte børn. Parterne er enige om, at Socialforvaltningen i samarbejde med Økonomiforvaltningen skal udarbejde en analyse, der redegør for den forventede udgiftsudvikling på området for udsatte børn de næste år, kortlægger årsagerne hertil, samt kommer med forslag til styringstiltag og mulige udgiftsreduktioner. Analysen forelægges Økonomiudvalget medio 2008.

Fortsættes ➡



Der er behov for en ekstra indsats for psykisk syge københavnere. Parterne er derfor enige om, at der skal udarbejdes en Psykiatriplan i København, som skal omfatte alle grupper af psykisk syge og sikre, at tilbudene til alle grupper er tilstrækkelige. Planen skal sigte mod bedring af den syges tilstand og fokusere på årsager til misbrug og kriminalitet blandt psykisk syge, samt tiltag som kan begrænse dette. Udarbejdelsen af planen skal ske med bidrag fra bl.a. Region Hovedstaden og brugerorganisationer. Planen skal være færdig i foråret 2008. Til finansiering af eventuelle nye initiativer i planen afsættes 4 mio. kr. i 2009 og frem.

Samtidig afsættes 37,5 mio.kr. i 2008 og 47,4 mio. kr. i 2009 og frem i drift til finansiering af specialundervisningsområdet på skole- og fritidshjemsområdet.

Såfremt der i regeringens kommende opfølgning på kvalitetsreformsudspillet afsættes midler til en styrket indsats på handicapområdet, psykisk syge, udsatte børnefamilier eller specialundervisningsområdet

er parterne indstillede på at drøfte, i hvilket omfang og tempo midlerne skal udmøntes til at tilgodese forholdene for de nævnte svage grupper fremadrettet.

Samtidig er parterne enige om at igangsætte en ekstern analyse, der skal kortlægge og beskrive visitationen til handicapydelse og specialundervisning. Analysen gennemføres med inddragelse af en styregruppe bestående af Økonomiforvaltningen (formand), Socialforvaltningen og Børne- og Ungdomsforvaltningen. Analysen skal bl.a. fokusere på, hvem der visiterer, på hvilket grundlag der visiteres og graden af skøn forbundet hermed, samt hvilke typer af diagnoser m.v., som udløser krav på offentlig hjælp og støtte. Endvidere skal analysen redegøre for udviklingen i mængden af 13 handicapydelse og specialundervisning i København sammenlignet med landet som helhed samt udvalgte kommuner, herunder de øvrige 6-byer. Analysen skal danne grundlag for at vurdere, i hvilket omfang udviklingen i antal modtagere af ydelse på de to områder kan påvirkes af kommunen, og i hvor høj grad udefrakommende forhold påvirker udviklingen. Herudover skal analysen fremkomme med løsningsforslag til en effektiv budgetstyringsmodel på de nævnte udgiftsområder. Endelig skal analysen vurdere kvaliteten af de eksisterende københavnske tilbud til målgrupperne, herunder i hvilket omfang tilbuddene øger borgernes selvforsørgelsesgrad. Analysen skal være færdig senest 1. april 2008.

Læs teksten grundigt igennem og gør dig dine egne overvejelser. Politiske forlig består af en masse flotte ord, som ikke altid holder, når de skal omsættes til praksis. Så bliv politisk aktiv. Politikerne har respekt for dig og dine synspunkter, så skriv til dem, hvis der er noget, du er usikker på eller utilfreds med.

Redaktionen □



Pilene peger på plet

Søren Sørensen (den gamle redakteur)

Mandag d. 6. august var redaktionen på opsøgende arbejde sammen med formanden for Lavia. Vi havde aftalt et besøg hos bueskytterne for at overvære deres udendørsskydning. Bueskydning er en sport, som dyrkes hele året. Sommersæsonen foregår under Guds fri himmel med alt, hvad det indebærer af mulighed for sol, regn, varme, kulde og alt andet en dansk sommer byder os.

Gennem mange år har udendørs-træningen foregået i Valby ved Valby hallen. Det stoppede imidlertid efter at en skytte fra Odense! ikke kunne finde sin pil i forbindelse med et stævne. Den blev efterfølgende fundet i et område, hvor der legede børn. Så lukkede den bane. Derefter havde vores skytte kun en bane, der lå meget tæt på fodboldbanerne. Det betød i praksis, at spillerne pludselig dukkede op på skydebanen for at hente en vildfaren fodbold, hvilket selvsagt skabte situationer, som ikke var

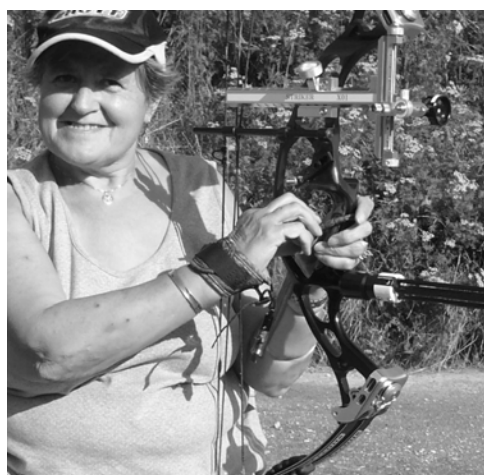




acceptable. Ligeledes forlod fodboldspillere frygtløst deres kurfyrstelige vand i buskadset, som omkransede skydebanen. Vores skytter er derfor meget glade for at have fået træningstid på Københavns Skyttecenter.

Og hvor f..... ligger så det. Ja, Selinevej 5 2300 København S fra kl. 16.00 var vores 'clue'. Så derfor slår man op i Kraks kortbog, og den viste os, at det lå ude i Ørestaden på det gamle militære skydeareal (hvor den gamle redakteur i sine meget unge dage havde et fritidsjob som markør for riffelskytter – jo, det bragte gamle minder tilbage!). Nå, men tilbage til nutiden. Vores kort viste, at vi kunne kom-

me på Selinevej ude ved Bella Centret, men det var bare løgn, fordi de havde bygget en kæmpestor golfbane efter at vores – lidt bedagede – kort var trykt. Så tilbage til Sjællandsbroen igen og ned ad den vej, der ligger lige overfor Losse-



Fortsættes ➡



villig et strålende sol og temperaturer på 20-25 grader.

Og vi var havnet det rigtige sted. Birthe, John, Hasse og Leif sad og tog sig en slapper og viste absolut ingen tegn på aktivitet. Det var der en god grund til – de havde nemlig kaffepause, så det gav dem og-

pladsvej. Så var vi på rette vej. Da vi ankom til skydeområdet var portene lukket for indkørsel i bil, men Lykke kæmpede sig under voldsomme skudsølver modigt frem til portnerkontoret og fik lukket porten op for en bil med blå skilt.

så mulighed for at modtage os. Kaffepauserne blev styret af Leif med hård og rund hånd! Efter en kort sludder, en smøg og en pipe

Københavns Skyttecenter består af 177 klubber, der skyder med alt lige fra pistol og riffel til bue. Desuden er det træningscenter for politiet. Anlægget er konstrueret med 3-4 meter høje jordvælde, som under ingen omstændigheder må bestiges. Af sikkerhedsmæssige grunde betyder det øjeblikkelig bortvisning fra området, hvis man ikke overholder sikkerhedsforskrifterne.

Under heftig beskydning (i det fjerne) luskede vi os frem til bane 11, hvor der stod en stor container og to biler mere med blå skilte. Vi var klare over, at vi var på rette vej.

Denne aften havde Vor Herre be-



Fortsættes ➡



tobak fortsatte de træningen.

Vi fik dog lejlighed til at snakke lidt med skytterne. Leif kommer oprindeligt fra Island og Birthe og Hasse mødte ham under et stævne for 23 år siden. I dag træner Leif i Lavia.

Udendørssæsonen er fra april/maj og til august, hvor de så kryber ind i Grøndalscentres beskyttende varme.

John er den praktiske gris. Uden ham ville det ikke kunne lade sig gøre at afvikle skydningen udenørs. Han slæber udstyr fra containeren ud på banen og rydder det op igen, når træningen er færdig. John har stillet to baner op. En på 40 meter til stående skydning og en

på 30 meter til siddende. Alle har deres eget udstyr, som ligger i prislejet 8.000 – 10.000 kr. Det er nødvendigt, at hver har sit eget helt



Fortsættes ➡

personlige udstyr, fordi buerne skal indstilles helt individuelt. Så selv om det ser ud som om de skyder med det samme grej, så er det absolut ikke tilfældet. Pilene er lidt tyndere til udendørs brug, fordi vinden driller og gerne vil tage fat i pilen, selv om den fyres af med meget høj hastighed.

Bueskydning har som en af de få afdelinger i Lavia børn som medlem. Børnene bruger dog sommeren til andet end træning, så dem ser de først igen, når indendørssæsonen starter igen.

Afdelingen har været til et stævne i Odense i september og leger lidt med tanken om at sige ja tak til en



invitation fra Island, hvor Leif kan hjælpe med indkvartering og transport.

En spændende og hyggelig aften var ved at være forbi. Lykke og den gamle redakteur pakkede sydfrugterne og vendte næsen hjemad og red som Lucky Luke mod en fantastisk solnedgang.

Tak til Birthe, Hasse, John og Leif for mange (røver)historier om bueskydning og de vilkår, det drives under.



Er der liv i universet? Er der liv i klubben?

To store spørgsmål, der optager os alle.
Jorden kalder alle med lyst til social og sportslig fritid!
Findes der et sted med mulighed for at mødes i cyberspace?

Ja!

www.laviakbh.dk



Lad os mødes på hjemmesiden.

Se, hvad der foregår i de andre idrætsafdelinger.
Fortæl om jeres sidste bedrifter.
Send sjove billeder.
Download Lavia-Nyt

Er du forarget, engageret eller ved du noget - brug temasiden!

Send jeres indlæg, billeder eller temaer til

bennik@vip.cybercity.dk



Agurketiden er slut - velkommen tilbage

Lykke Christensen, formand

En lidt trist og grå sommer er ved at være forbi, og vi er så småt kommet i gang i alle afdelinger. Tiden er også kommet til årets Lavia Nyt nr. 3 og formandens hjørne. Der er nu ikke så meget at skrive om, da det har været en stille sommer i klubben.

Jeg vil dog starte ud med at fortælle en god nyhed.

Det er lykket os at skaffe en træner til vores svømmehold i Hillerødgade. Det er en tidligere træner, der er vendt tilbage, nemlig Paula. Hun

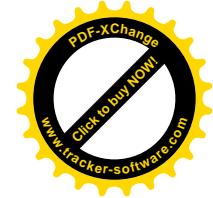
vil gerne bruge det meste af sin meget sparsomme fritid på at være svømmetræner hos os. Det er selvfølgelig meget glade for. Vi leder stadig videre efter en træner mere,

som kan supplere Paula og Thomas om fredagen. Så hvis du kender en der ønsker et frivilligt job som svømmetræner i klubben, så ring til mig. Indtil videre er det gode nyheder for svømmeafdelingen, og vi håber denne afdeling fortsat kan være aktiv i mange år.



Vores brochure er langt om længe kommet på gaden og jeg har brugt en halv dag på at sende den ud til så mange steder så muligt, så vi forhåbentlig den vej kan skaffe

Fortsættes ➡



nogle nye medlemmer. Du kan i dette nummer læse og se mere til den nye brochure.

Jeg vil da også gerne opfordre alle afdelingsformænd til at dele nogle brochure ud til deres medlemmer, som så kan tage dem med ud, hvor de kommer og aflevere den til venner og bekendte. Tænk hvis vi alle omkring 290 medlemmer gav 2 – 5 brochure ud til nogen udenfor klubben. Så ville vi komme ud med budskabet om vores klub, er jeg sikker på.

Så husk den når du næste gang kommer ud et sted, hvor den kunne være til nytte. Du kan få nogle brochure af din afdelingsformand.

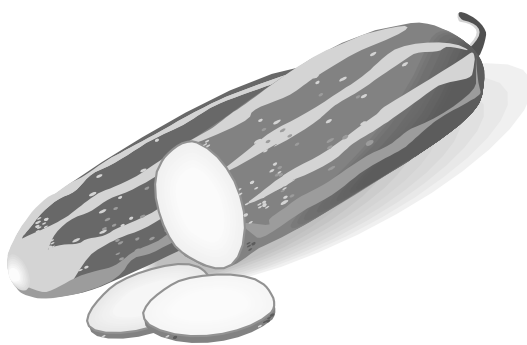
Vi har i bestyrelsen taget hul på en snak om, hvad vi skal gøre med vores formue i klubben. Faktum er, at vi har en stor formue i klubben og mange disse penge kommer fra indtægter i form af kontingenter. Vi bliver nød til at tænke på, om denne formue på et tidspunkt kan blive årsag til, at vi ikke kan få tilskud fra folkeoplysningen. Det er ikke aktuelt, men vi skulle nødtigt komme i den situation. Derfor synes vi

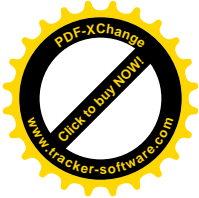
også det er rimeligt, at disse penge bruges på medlemmerne. Vi har også haft en diskussion om, hvor meget vi som minimum skal have stående som formue. Her er vi blevet enige om, at der skal mindst stå det, der svarer til et års kontingentindbetaling, så vi ikke pludselig bliver tvunget ud i at skulle lave kontingentforhøjelse.

En ting, vi er meget enige om, er, at det ikke skal ende ud i kontingentforhøjelse. Derfor vil vi løbende holde nøje øje med, hvor meget vi bruger, så vi har styr på tingene.

Jeg har nævnt det før, men den næste klubaften vil blive afholdt i bowlingafdelingen i løbet af efteråret. Derfor hold udkig efter invitationen og mød op. Det bliver hyggeligt.

Og se så at komme ud og dyrk noget idræt!





INDMELDESESBLANKET



LAVIA København - idrætsforeningen for handicappede

Undertegnede ønsker pr. _____ at indmelde mig i

foreningens _____ afdeling som AKTIV

Navn: _____

Adresse: _____

Post nr. og by: _____

Fødselsdato: _____ Handicap: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

- Kontingent pr. halvår kr. 350 som AKTIV over 18 år.
- Under 18 år pr. halvår kr. 175 som AKTIV
- Passivt medlemskab koster kr. 175 pr. år

Sæt kryds ud for det ønskede medlemskab

Har fået udleveret foreningens love ja nej

Ønsker at få tilsendt bladet Handicapidræt ja nej

Denne blanket klippes ud og sendes til kasserer Lene Lund-Sørensen
Dalbugten 15, 2730 Herlev - Tlf. 44 91 10 02



NAVNE OG ADRESSER



BESTYRELSEN

Formand

Lykke Christensen
Smørumvej 86, 1. tv
2700 Brønshøj
mobil 22 42 58 34
lyks@webspeed.dk

Næstformand/sekretær

Mona Nielsen
Kanslersgade 14, 2. th
2100 Ø
35 42 78 38
mnie@ke.dk

Kasserer

Lene Lund-Sørensen
Dalbugten 15
2730 Herlev
44 91 10 02
lelals@get2net.dk

Medlem af FU/afdelingsformand

Hans Hansson
H.P. Olsens Vænge 8
2630 Tåstrup
43 99 32 13

Medlem af FU/afdelingsformand

Frank Johannessen
Islevgårds Allé 12B
2610 Rødovre
44 92 44 13
FJOHANNES@bksv.com

AFDELINGERNE

Badminton:

Mona Nielsen
35 42 78 38
mnie@ke.dk

Bordtennis:

Erling B. Hansen
44 91 30 77
erlingblomhansen@webspeed.dk

Bowling:

Helle Broberg
32 50 13 41
broberg4@hotmail.com

Bueskydning:

Hans Hansson
43 99 32 13

Fodbold:

Frank Johannessen
44 92 44 13
FJOHANNES@bksv.com

Snooker:

Annelise Johansson
39 27 05 45
aljo@comxnet.dk

Svømning:

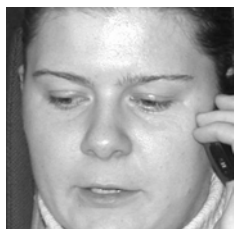
Pia Johannesen
35 85 74 33; 28 57 45 81 (mobil)
piapop@lbq.dk

Varmtvandssvømning:

Mona Nielsen, 35 42 78 38
mnie@ke.dk

Siddende volleyball:

Søren Sørensen
36 17 96 67; 26 85 43 09 (mobil)
Lindebugten@stofanet.dk



En krum historie

Lykke Christensen, formand

I disse agurketider er vi på redaktionen blevet enige om, at der i dette nummer af Lavia nyt skal være en lille historie om agurken. Så det kommer der her.

Almindelig Agurk (*Cucumis sativus*) er en enårig, krybende plante med store, ruhårede og håndlappede blade. Blomsterne er gule og sekstallige. En agurk er den spiselige frugt (botanisk set et bær), der gror på agurkeplanter. Agurker er normalt grønne, omkring 30 cm lange og 4 cm i diameter. Agurk består hovedsagelig af vand (96-97%), og energiindholdet er derfor meget lavt. Agurk indeholder små mængder af C-vitamin.

Den hidtil største, registrerede agurk i verden blev fundet af B. Lavery Llanharry i Wales i 1991. Den havde den anselige vægt af 9,1 kg.

Og her lidt fakta om agurken i Danmark:

Agurker dyrkes i Danmark i væksthuse fra tidligt forår til efterår eller

importeres fra udlandet. Planten hører til samme familie som græskar, squash og melon.

Sæson: ☐

Hele året (danske marts-oktober)

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi 50 kJ

Kulhydrat 2 g

Heraf kostfibre 0,7 g

Fedt 0 g

Kostfiberindholdet er lavt for agurken, og den hører derfor til i gruppen af fine grønsager.

Opbevaring: ☐

I køleskab ca. 6 dage.

Ved 13-14EC ca. 10 dage.

Ved stuetemperatur ca. 8 dage.

Lad plastfilmen blive siddende om agurken til den skal anvendes. Det hindrer udtørring.

Rensning:

Vaskes under rindende vand. Skær evt. enderne af.

Anvendelse: ☐

Agurken anvendes typisk i kolde

Fortættes ➡



retter. Som fyld i grønsags-, pasta-, og pålægssalater m.m. I kolde supper og sovse, som pålæg eller pynt. Agurken skæres ud i skiver, stave, halve skiver eller tern. Skræl den kun, hvis det står i opskriften.

Googler man ordet ”agurk” får man ca. 325.000 søgeresultater på ca. 0,06 sekunder. Der i blandt en interessant side om unyttige ting omkring agurker, som der står, men når man kommer ind på siden, er det næsten intet om agurker, men en hel del anden unyttig information. Siden hedder www.agurken.net

Googler man så ordene ”agurk” og ”krumning” får man ca. 586 søgeresultater på 0,13 sekunder. Der i blandt en meget interessant side på DR’s hjemmeside om Niels Egon Orbesen, som er deltager i konkurrencen om den største og længste agurk. Han har fremavlet dette pragteksempel af sorten FUTURA. Hans agurkeplanter blev sået d. 1. april og de har givet massere af agurker, udtaler Niels. Han fortsætter: ”Den store agurk måler nu 66 cm, men den har kedeligt nok ikke groet ret meget de sidste

dage. Den er ved at være udgroet, men den får nok en chance alligevel til DM”. Til sidst udtaler han: ”Her er så min agurk. Billedet viser at den er 66 cm. lang, men agurken har jo en let krumning og følger man denne krumning hele vejen om til agurken spids så er den 67 cm. lang. Agurken vejer 2,6 kg.”

Ja sådan falder man over en masse sjove og lærerige artikler og historier om agurker på nettet ved få søgninger. Måske skulle du selv forsøge dig med at søge noget ud på nettet og skrive om det i dette blad.

Jeg vil slutte af med at oplyse om at let buede agurker højest må udvise en krumning på 20mm pr. 10cm af agurkens længde.

Ifølge EU er en ideelle agurk 30 cm lang med en krumning på 10mm for hver 10cm.





Lavia - Nyt

udgives af
Lavia, København.
Ildrætsforening for handi-
kappede.

Redaktion

Søren Sørensen (ansv.)
Benni Hansen

Forside

Bueskydning i august
(Foto: Søren Sørensen)

Annonceekspedition

Søballevej 2 D, Veng
8660 Skanderborg
Tlf. 86 95 05 92

Tryk

FL Tryk

Stof til Lavia - Nyt

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby
Tlf. 36 17 96 67
Mobil: 26 85 43 09
E-mail:
lindebugten@stofanet.dk

Næste nummer udkom-
mer medio december
2007.

Deadline for indlevering
af stof er d. 12.11.2007

Manuskripter bedes
fremsendt via e-mail.
Vedhæftede filer i
Word-format.

Hvis det ikke er muligt,
da helst på en diskette
med vedlagt udskrift.

Hvis du ikke råder over
en PC, så ring til mig.

Artikler i Lavia-Nyt dæk-
ker ikke nødvendigvis
redaktionens eller Lavia
Københavns synspunk-
ter.

Kære læser

Det har været sommer
siden sidst. For skri-
verkarle er det en års-
tid, hvor der ikke rig-
tig sker noget. Vi har
med andre ord været
igennem en agurketid.



Ordet agurketid, er
importeret til Dan-
mark fra det tyske
sauregurkenzeit og
egentlig blot betyder
den tid på året – høj-
sommeren – hvor
agurkerne er modne,
men i dag bruges det
nok primært, som en
beskrivelsen af som-
merens nyhedsdøde
periode. Der er i årets
løb også andre sådan-
ne perioder, eksem-
pelvis mellem jul og
nytår, men her bruges
ordet sjældent, selv
om der faktisk også
her er tale om agurke-
tid.

Nå, men her på redak-
tionen tager vi vores
job alvorligt, og er



derfor dykket ned i den
sælsomme gevækst,
som har lagt navn til
denne tid på året.

Du vil derfor kunne læ-
se artikler om agurker,
deres oprindelse og til-
blivelse. Og som en
særlig ekstra gave kan
du lære et nyt spil,
nemlig "Agurkespillet".
Læs nærmere om disse
spændende emner inde
i bladet.

Vi har dog også forta-
get os andet end at hyp-
pe vores agurker. Læs
de spændende artikler
om buernes sommer-
træning og om hvordan
man kan komme Sjælsø
rundt i liggende stilling.

God læselyst.

Søren



Danmark er et lille fladt land!

AF Benni K. Hansen



Den der har udtalt disse ord må have siddet på rumstationen, for søndag d. 10. juni gik det op for mig at istidens gletschere har rumsteret voldsomt nord for Lyngby. Morænebakkerne står jo nærmest i kø for at tage pusten fra den letsindige cyklist der vover sig ud.

”Sjælsø Rundt” lyder jo ikke så skræmmende, en sø man knap nok kan huske, hvor ligger, kan da ikke

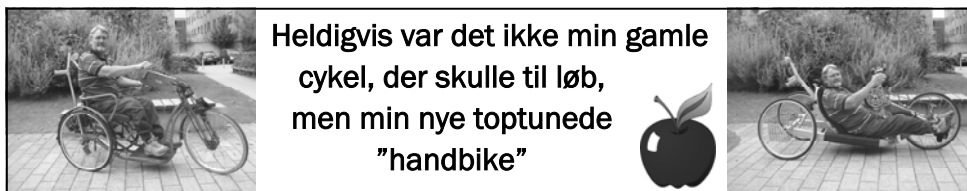
være noget problem at komme rundt om. Så da Abdul under en tirsdagstræning spurgte, om jeg ville deltage i Danmarks ældste motionsløb, tøvede jeg ikke længe. Jeg sagde ok og skænkede det ikke en tanke, før vi nærmede os slutningen af maj måned. En skygge over horisonten viste sit ubarmhertige ansigt – der var vist noget med, at jeg var tilmeldt et eller andet løb engang i juni.



Som den seriøse kompromisløse sportsmand, alle jo ved jeg er, tænkte jeg, at jeg hellere måtte komme i bedre form, inden de truende 50 km blev en realitet.

Frem med cyklen – kors hvor var den tung - den må mangle olie! Jeg gav den så meget olie, at det

Fortsættes ➔



dryppede og svinede i dagevis. Det hjalp ikke. Jeg indså, at det handlede om at komme i gang med træningen.

I ugen op til løbet lykkedes det mig at køre ca. 25 km uden særlig mange pauser, så det kunne da ikke gå helt galt.

Dagen før løbet fik jeg mit startkort og aftalte med Abdul, at vi skulle mødes søndag morgen kl. 8 ved Lyngby Svømmehal.

Jeg mødte op næste dag med kasket, vanddunk og lappegrej, og her stødte 3 andre handbikere til – Claus, Marianne og Buster. Derefter kørte vi alle fem mod startstedet, som var DTU's parkeringsplads. Hvor var der mange cyklister i alle aldre!



Senere gik det op for mig, at der var over 4000 til start.

Her må vi så lige have en vejrudsigt:

Blå himmel strålende sol svag vind og tårnhøje temperaturer.

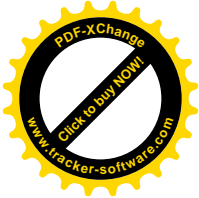
"Ligger Sjælsø ikke i Danmark", tænker nogen, men netop denne dag faldt sommeren, og den er faktisk ikke set siden.

I det hele taget har vejret ikke været sig selv siden den klimakonference.

Bang! Vi kom af sted og alt tegnedes lyst. Ti minutter senere haglede sveden ned af min pande, og en lammer i armene trængte sig på – den første af mange, mange bakker. Hastigheden på mit speedometer svingede mellem 8 km/t til 45 km/t.



Fortsættes ➔



Når det gik opad, trak de andre fra mig, men på de fladere stykker kom jeg så op igen, og heldigvis var mine arme efterhånden blevet så følelsesløse, at jeg ignorerede alle træthedstegn.

Men en ting stod lysende klart for mig, at flade Amager ikke egner sig til at træne op til et sådant løb.

Når det er sagt skal jeg ikke glemme, hvor flot der er i Danmark. Grønne marker, skove, køer og køre en km. Sjælsøs blanke vand dannede ramme for dette løb.



Inden start skulle alle deltagere montere en chip og dette smarte ChampionChip Timing System spytter simpelthen din samle-



Jeg kom rundt på 2 timer og 50 minutter og 11 sekunder med en gennemsnitsfart på 17,3 km/t.



Jeg kan meddele, at jeg sov rigtig godt den nat, men var vist stadig ude at cykle, for mine arme bevægede sig hele natten, sagde min kone.

Ordsprog;

**Motion er sundt,
hvis man overlever**

Jeg pustede og led på alle bakkerne og spekulerede på, hvad i al verden, jeg lavede her. Nå, man skal jo aldrig give op, og pludselig var der en af de utallige vejvisere, der nådigt fortalte, at der kun var 10 km tilbage.

Det var bare at klemme på, og med sveden tapløbende ned i øjnene, passerede jeg målstregen på en delt andenplads kun 2 min. efter Buster.

Sjælsø Rundt vil i 2008 blive afviklet den 8. juni, hvis nogen er blevet fristet.





Skriv til dit blad

Lån kameraet og tag nogle billeder fra en træningsaften eller en turnering.

Har du et indlæg eller en god ide, så kontakt os



Benni
32 59 44 49
bennik@vip.cybercity.dk

ring

send en mail

send et brev



Søren
36 17 96 67
lindebugten@stofanet.dk

**Eller kontakt os tirsdag ml. 18 og 20
i Grøndalscentret, Hal K.**

**Det er bare om at komme i gang
- din dovne hund!**