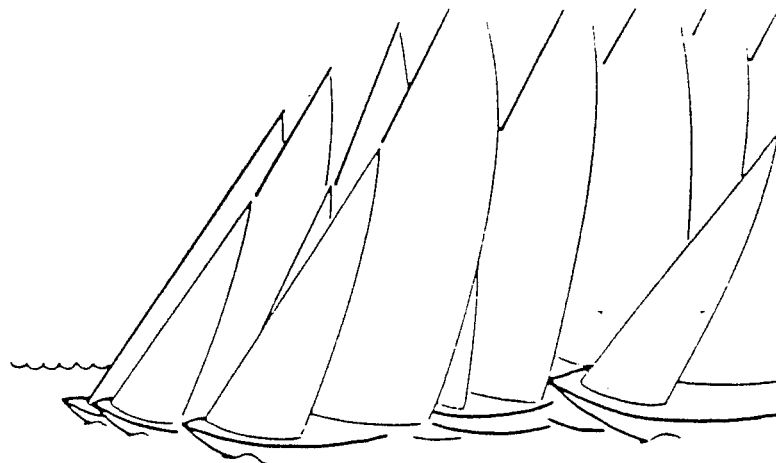


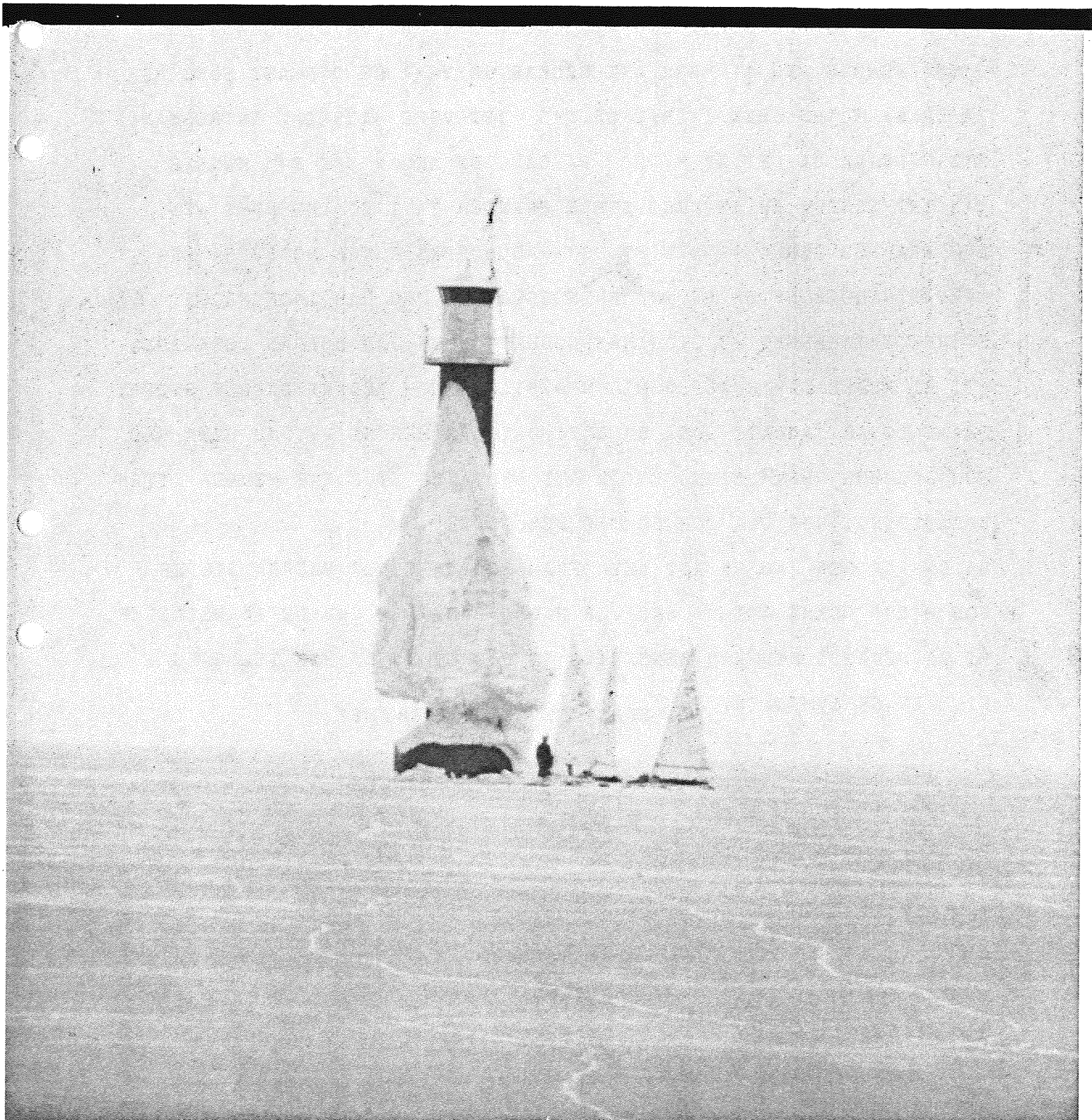
**OX**  
**SS**  
**NYTT**

NR: 1 1988

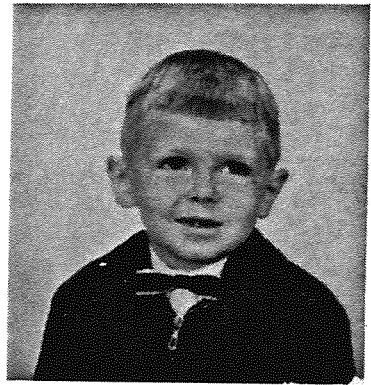
Årgång 19



# Oxelösunds segelsällskap



# RED'S RADER



HEJ HOPP SEGLARVÄNNER !

NI HAR JUST FATT ÅRETS FÖRSTA OXSS-NYTT I HANDEN. DEN ÄR LADDAD MED MASSOR AV INFORMATION OM KLUBBENS VERKSAMHET MEN OCKSA ANNAN TREVLIG LÄSNING. JAG VILL SPECIELLT BE ER UPPMÄRKSAMMA OXSS-ÅRSMÖTE DEN 17 MARS. DET BRUKAR JU VARA DE NÄRMEST SÖRJANDE PÅ DESSA MÖTEN MEN I ÅR TROR JAG DET VORE SÄRSKILT INTRESSANT ATT NÄRVARA DÅ DET ÄR MYCKET PÅ GÅNG. EN ANNAN SAK SOM KANSKE KAN INTRESSERA ÄR ATT JAG STEVE FRANZÉN FÄTT FÖRTROENDET ATT ANSVARA FÖR DENNA TIDSKRIFT OCH JAG HOPPAS KUNNA MOTSVARA ERA FÖRVÄNTNINGAR EFTER EN INKÖRNINGSPERIOD. JAG HAR INTE NÅGON STÖRRE ERFARENHET AV TIDNINGSPRODUKTION SÅ JAG HOPPAS VERKLIGEN ATT NI MEDLEMMAR HJÄLPER MIG MED BILDER OCH REDAKTIONELLT STOFF. SJÄLV LOVAR JAG ATT GÖRA SÅ GOTT DET GÅR MEN NI VET JU LIKA VÄL SOM JAG HUR BESVÄRLIGT DET ÄR ATT SKÖTA EN STOR BÅT MED EN LITEN BESÄTTNING. HUR BRA OCH DUKTIG DEN ÄN ÄR. SÅ DÄRFÖR BER JAG ER ATT LETA FRAM ROLIGA ELLER VACKRA BILDER OCH HELST OCKSA ATT NI SKRIVER NÅGRA RADER OM VAD DE FÖRESTÄLLER. VI PÅ REDAKTIONEN KAN RENSKRIVA ÅT DIG OM DU EJ HAR TILLGÅNG TILL EN SKRIVMASKIN. VI HÖRS OCH SYNS ELLER HUR?

STEVE FRANZÉN

Redaktionen består av	Steve Franzén	Telefon	361 94
	Kerstin Lindkvist	Telefon	342 14
	Christina Tengroth	Telefon	357 48

Postadress: Steve Franzén, OXSS-Nytt, Box 8, 613 01 Oxelösund

# ÅRSMÖTE

## K A L L E L S E

Oxelösunds Segelsällskaps medlemmar kallas härmed till Årsmöte torsdag den 17 mars 1988 kl 19.00 i Klubbhuset.

### Dagordning

- 1 Mötets öppnande och fastställande av röstlängd.
- 2 Fråga om mötet behörigen har utlysts.
- 3 Fastställande av dagordningen.
- 4 Val av ordförande samt sekreterare för mötet.
- 5 Val av två justeringsmän tillika rösträknare som jämte ordföranden ska justera mötesprotokollet.
- 6 Styrelsens och sektionernas verksamhetsberättelser samt kassatablå.
- 7 Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det sistflutna räkenskapsåret.
- 8 Fråga om ansvarsfrihet för sektionerna och styrelsen.
- 9 Fastställande av budget för 1988.
- 10 Fastställande av årsavgifter och inträdesavgift.
- 11 Val av styrelse och funktionärer för 1988 i enlighet med stadgarna.
- 12 Styrelsens förslag till målsättning.
- 13 Övriga frågor.

Styrelsen

## OXELÖSUNDS SEGELSÄLLSKAP

Protokoll från styrelsemöte 12 januari 1988

Närvarande: Kent Gustafsson, Claes Lindqvist, Lennart Runhed, Göran Johansson,  
Gunnar Carlén, Burt-Åke Adolfsson.

Åtgärd av:

1 Mötet öppnades av Gunnar Carlén.

2 FÖREGÅENDE PROTOKOLL. Protokollet godkändes.

P. 11 Priser från Trygg-Hansa: Claes bevakar till nästa möte.

P. 11 Årsmöte: Kallelse och dagordning införes i OXSS-Nytt.

Mer material till tidningen behövs, Regionprogram kölbåtar,  
OXSS-arrangemang, övrig jollesegling, läger i Oxelösund.

Claes  
Claes  
Kent  
Claes

3 VALBEREDNING. Ingen representant från gruppen närvarande men meddelat  
att Utbildningsansvarig samt 2 st till Programkommittén saknas.

Övriga förslag till årsmötet:

Ordf	Gunnar Carlén	
V ordf	Roger Engstrand	
Kassör	Ulla Andersson	
Ungdomsinstr	Roger Eriksson	
Red OXSS-Nytt	Steve Franzén	
Stugfogde	Thore Forsman	
Revisor	?Jan Lindberg o Olle Wähl?	
Rev suppl	Sigbritt Yngwe	
Ordf valberedn	?	
Jollesekt	Lennart Runhed	Vald av sektionen
Kapps sekt	Kent Gustafsson	Vald av sektionen
Medlemsreg	Christer Sonander	
Damansv	Christina Tengroth	
Kök/förs	Lena Löfgren	

4 BUDGET. Sekr kallar Gunnar, Ulla, Björn W, Rolf till separat möte tisdag  
26/1.

Ej inlämnade budgetförslag snarast till Ulla. Ulla ombedes sända  
kopior på alla inlämnade underlag till Gunnar före mötet.

Claes

Ulla

5 RAPPORTER FRÅN SEKTIONERNA.

Kappsegl sekt: SSF har bekräftat att vi ska arrangera OS-kvalen på en  
bana för Starbåt och Soling. Vill ha inbjudan och seglingsföreskrifter. Kent  
Kent Gustafsson är vald till sektionsrepr i styrelsen.

Jollesekt: Lennart Runhed vald till sektionsrepr i styrelsen.

Förvaltning: 2 inbrott i klubbhuset under jul/nyårshelgen varvid basstation, kommunikationsradio och transistorradio stulits. Polis- och skadeanmälan är gjorda.

Förslag från PO Gustafsson om reparationer och åtgärder för 1989 (enl bilaga) lämnas av stugfogden före 1 febr till kommunen. Ev komplettering med någon form av tak över altanen samt kallförråd utanför köket. Burt-Åke kontaktar Thore och PO.

Thore

Burt-Åke

Förfrågan från Mats Folkö om han för en symbolisk summa ska fixa läskkyl och skärmaskin till köket besvaras med ja.

Claes

Gästbåtsverksamheten 1988 ansvarar Titti v Kronhelm för.

6 HUR SKA VI FÅ STÖRRE MEDLEMSSUG? Bordlades till nästa möte.

7 FÖRSLAG TILL MÅLSÄTTNING. Bordlades till nästa möte. Skriftliga synpunkter, bra eller dåliga, till Gunnar senast till mötet.

8 ÖVRIGA FRÅGOR.

Idrottens Sörmland: Gunnar och Lennart rapporterade från samordningsmöte i Fritidsnämndens regi.

Jolledress: Fa Hyrställningar har skänkt 10000 kr att användas till inköp av jolledress.

Kommunala bidrag: Villkor som bilaga till protokollet. Läses igenom till nästa möte.

Båtmässan: Göran och PO Gustafsson administrerar OXSS del av mässan. OXSS ska ha funktionärer där 28/2, 5-6/3. Beslutades att OXSS likt föregående år håller med vit tröja till de 6 som kommer att arbeta på mässan.

Klubbhuset: Beslutades att E-jolleförbundet får arrangera följande läger här: 12-15/5 Damlandslaget samt 1-2/10 Dam o Herrlandslagen.

Pekko Svensson, Rikstränare, föreläser för jolleseglarna 13/2.

Stugfogden ombedes boka klubbhuset.

Thore

Postboxen: Nycklar har Gunnar, Claes och Lennart.

Skrivelser: Inbjudan till Seglarting (SSF). Gunnar kollar om det är något för oss.

Gunnar

Förslag från Hans J om möte miljöfrågor.

Gunnar

Föreningsbrev, ny blankett och nytt kundnummer. Distribueras till berörda.

Claes

Egen Jollesatsning Projekt-89: Lennart sammanställer till nästa möte skriftligt förslag.

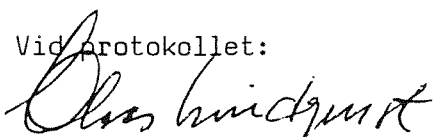
Lennart

9 Beslutades hålla nästa styrelsemöte torsdag 11 februari kl 19.00

10 Mötet avslutades.

Vid protokollet:

Justeras:

  
Claes Lindqvist

## EN ANNORLUNDA SEGLATS

*Isen ligger till Gotland! Tjock och blank!*

En marsdag plockar vi upp jakterna på två bilar och drar till Arkösund. Där har redan två Norrköpingsseglare ställt upp sina jakter på isen. Vi bestämmer snabbt att Fällbådan ska bli vårt första mål.

Isen ligger blank så långt ögat kan nå. Fina förhållanden, men den sydliga vinden är svag. När vi har sprungit igång jakterna, kan vi med nöd och näppe hålla fart på dem. Men vi får bra tillfälle att motionera...

Det är mycket folk på isen. Vi möter några åkare på långfärds-skridskor och stannar och pratar med dem. Det visar sig att de kommer från Fyrudden. "Det är bara att stå på. Vi har kollat isen."

### α VINDEN ÖKAR

Vinden ökar något. Vi kan hålla god fart sista biten ut till Fällbådan. Vilken känsla! Is, is ända bort till horisonten - inte en snöflaga! Drömläge för en isjaktsåkare. Det här får man förmodligen bara uppleva en gång i livet...

Åt vilket håll ska vi segla? I stort sett alla riktningar är tänkbara. Vi bestämmer oss för att dra söderut mot Harstena! Synd att vi inte har telefon i jakterna. Då kunde vi ringt till Magnusson och bett honom brassa på i bastun.

Vi tittar på sjökortet. Marö Kupa verkar vara en bra första anhalt. Men så det gick inte! Där inne ligger gammal is med ett tjockt snölager. Vi måste hålla oss i den yttre delen av skärgården.



Färden fortsätter. Med några snabba krysslag passeras både Norra och Södra Köpskär. En havsörn syns ute vid Marskär. Undrar vad den lever av härute?

Vinden står stadig i både styrka och riktning. Farten är god. Vilka fantastiska ytor att segla på! Sandsänkan anas i sydost.

Vi möter en grupp skridskoåkare. Kanske kommer de från Harstena. Mycket folk är i rörelse inne vid Aspöja. Förmodligen sommarstugefolk, för de drar slädar med grejor på.

### α KAFFETARMEN SUGER

Det börjar suga i kaffetarmen. Vi stannar vid en liten holme. En titt i sjökortet visar att den heter Bockskär. Vi dricker vårt medhavda kaffe och njuter av stillheten och tystnaden.

Harstena skymtar framför oss. Vi diskuterar - fortsätta eller vända hemåt? Klockan har hunnit bli mycket och risk finns att vinden mojnar. Ingen vill skjuta jakten tillbaka till Arkösund...

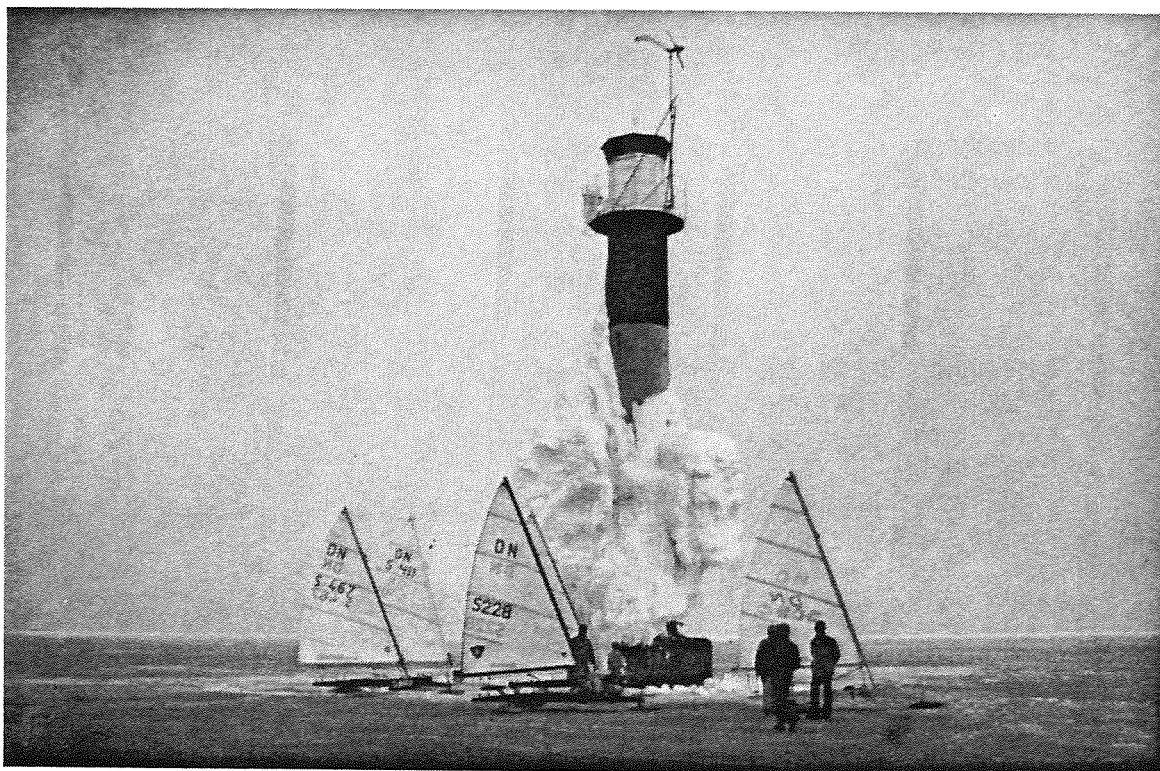
Vi beslutar oss för att vända.

Snart skymtar vi Arkö Båk mellan skären. Vinden har mojnät. Det är knappt vi tar oss in sista biten. Solen står lågt och det är ordentligt kallt nu.

Vemodigt plockar vi ihop våra jakter och konstaterar att dessa fan-

tastiska farkoster tagit oss ut till delar av den yttre skärgården, som man normalt inte når under andra årstider. Där är sälskyddsområde på sommaren.

En stark och annorlunda upplevelse...



### DN - I S J A K T

Är en klassad isjakt för kappsegling. Har VM/EM/SM-status.

I Sverige finns ca 450 st jakter, registrerade i Svenska Isseglarförbundet. Av dessa kappseglar ca 50.

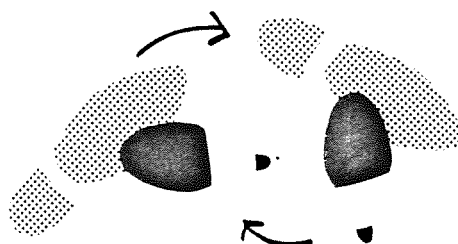
#### Data

Längd	3.68
Bredd	2.50
Segel	6.25 m <sup>2</sup>
Vikt	55 kg
Fart	Kryss ca 70 km/tim
	Slör ca 100 "-

Text Claes Ljungdahl  
Bild Steve Franzén

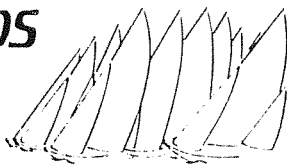
**BETALD**

**ANONSPLATS**



# OX SS

## OXELÖSUNDS SEGEL- SÄLLSKAP



### JOLLE

SEGLINGSPROGRAM 1988.

#### SÖRMLANDSSEGLINGAR

##### MAJ

14	SMESTACUPEN	Sö.Cup
28	VÄLLINGEN CUP	Sö.Cup

##### JUNI

5	TSS ÖPPNA	Sö.Cup
19	SSSv ÖPPNA	Sö.Cup

##### JULI

2	NySS ÖPPNA	Sö.Cup
---	------------	--------

##### AUGUSTI

6	STRÄNGNÄS ÖPPNA JOLLE	Sö.Cup
13	GRIPSHOLMSREGATTAN	
14	LAGSEGLING OP	
20	PIRATCUPEN	
21	OXSS ÖPPNA JOLLE	Sö.Cup

##### SEPTEMBER

3-4	JOLLE D.M. TBK	Sö.Cup första dagen
-----	----------------	---------------------

#### KVAL SEGLINGAR

##### MAJ

7-8	REGIONMÄSTERSKAP	3-88.	TORSHÄLLA
21-22	REGIONCUPEN	-88	UPPSALA
28-29	VM-kval	1-88	VÄSTERÅS

##### JUNI

4-5	VM-kval	2-88.	SIMRISHAMN
18-19	VM-kval	3-88.	LYSEKIL

##### ÖVRIGT

28/6-2/7	J.S.M.	GÄVLE
15-30/7	VM OP	La Rochelle, FRANKRIKE
31/7-12/8	Open-Week/VM E-jolle	Nieuport, BELGIEN
3-7/8	JNoM OP o E-jolle	Lidköping, SWEDEN
7-14/8	EM OP	Lake Balaton, UNGERN
	NM E-jolle	? DANMARK

#### PHILIPS CUP

Distriktsfinaler; 6-7-13-14 AUG. Riksfinal 17-18 SEPT.

Int. SM E-jolle kommer att seglas i Oskarshamn, datum ej bestämt.

27-28/8	REGIONMÄSTERSKAP	1-89.	FALUN
10-11/9	REGIONMÄSTERSKAP	2-89.	STOCKHOLM
1-2/10	LAG SM OP		MARIESTAD





# OS-kval i segling ett genrep till VM

□ Sommarens OS-kval för starbåtar och soling ser vi som en liten försmak till nästa års VM!

□ Det säger Kent Gustavsson i Oxelösunds Segelsällskap.

□ Klubben som den 9-12 juni arrangerar den tredje och direkt avgörande kvalseglingen till OS i Seoul.

Oxelösunds Segelsällskap är en synnerligen aktiv förening. Tävlingarna avlöser varandra i en aldrig sinande ström — en medveten satsning, faktiskt.

## "PROJEKT 89"

— För något år sedan drog vi igång "Projekt 89" där VM för E-jollar sista veckan i augusti -89 är slutmålet. OS-kvalet kan betraktas som ett viktigt genrep. En bit på vägen, berättar Kent Gustavsson vidare.

Att det blev Oxelösunds Segelsällskap som får ta hand om kvalet är ingen tillfällighet. Här finns rutin och erfarenhet i massor.

— Det är vårt fjärde OS-kval. Så vi börjar veta hur man ska dra i de olika trådarna, menar Sten Gustavsson.

Under de fyra dagar tävlingen pågår (omfattar sex seglingar varav fem räknas) går det åt cirka 50 funktionärer. Det klarar oxelösundsseglarna lätt!

## VM-STAB

— Det här passar oss ganska bra. Nu kan vi trimma in den stab som så småningom ska hålla i VM. Där handlar det om betydligt fler båtar och deltagare. I OS-kvalet tippar jag att cirka 70 besättningar kommer till start.

När det gäller VM tror Sten Gustavsson att det sammanlagt anländer omkring 1500 personer till Oxelösund...!

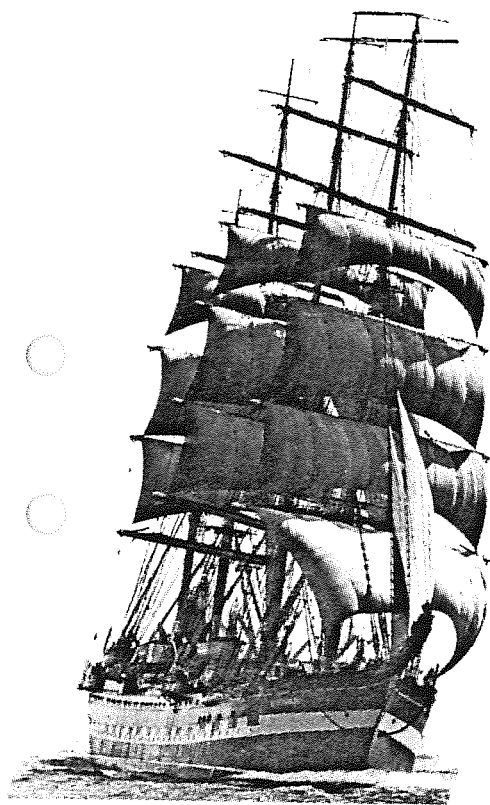
— Fördelen med Oxelösund är att det finns bra tävlingsvatten med jämna vindar och därmed också utslagsgivande och rättvisa förutsättningar. En nog så viktig detalj.

Några hemmabåtar eller besättningar från Södermanland överhuvud taget väntas inte komma till OS-kvalet. Däremot till VM.

— På jolle-sidan har vi det bra förspänt. Där är vi i Oxelösund starka, avrundar Kent Gustavsson.

Under 1988 avgörs följande regattor i Oxelösund:

**Maj:** Propagandasegling. **Juni:** OS-kval och öppen kölbåttävling. **Juni:** Skärgårdskryssarpokalen som gäller som SM för A22 och A30 och DM starbåtar (DM omfattar ett distrikt bestående av Sovjet, Sverige, Norge, Danmark och Finland. **Augusti:** Arkö Runt, öppen jolleregatta och KM kölbåt/jolle.



CLAES LINDQVIST, Hasse Johansson och Kent Gustavsson, rutinerad ledartröjka i Oxelösunds SS.

## OXSS ARRANGEMANG 1988

Propagandasegling		
OS-kval Starbåt och Soling	9-12/6	Kent Gustavsson
Skärgårdskryssarpokalen	25-31/	Per Borg
DM-Starbåt	25-31/	Per Borg
Arkö Runt	20/8	Roger Engstrand
Öppen jollesegling	21/8	Jollesektionen
KM Kölbåt och jolle	17/9	Jollesektionen

# ÖNSKAS HYRA

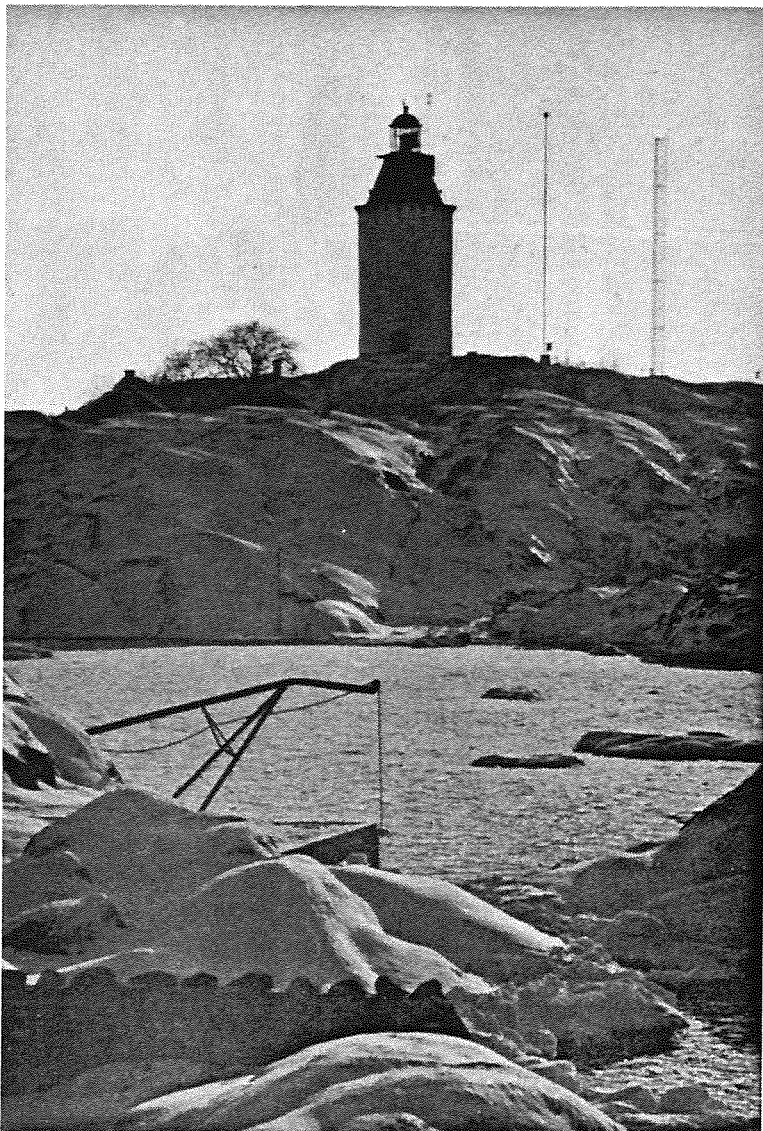
» FLERA BESÄTTNINGAR FRÅN  
USA OCH AUSTRALIEN ÖNSKAR  
HYRA HUS UNDER VECKA 30.  
KANSKE NÅGRA DAGAR FÖRE  
OCH EFTER.

TVA URTREVLIGA DOMARE SÖKER  
OCKSÅ TAK ÖVER HUVUDET.

HÖR AV ER TILL PELLE BORG  
TELEFON 0155-310 70

«

PS! DET GAR LIKA BRA MED LÄGENHET OCKSÅ DS.



SVERIGES ÄLSTA FYR  
HETER LANDSORT.

Sedan 1870 har Landsorts fyr haft den utformning den har idag. Redan i mitten av 1600-talet stod en riktig fyr på platsen men fyrning med eldar av annat slag har gjorts långt tidigare. Från 1963 är fyren helt automatiserad och den gamla fyrpersonalen blev onödig. Landsorts fyr är sedan 1935 klassad som byggnadsminnesmärke.

Text&bild Steve Franzén

OXSS

PROJEKT 89

ANTECKNINGAR FÖRDA VID ALLMÄNT MÖTE 1987-12-10  
ÖSTERSVIKEN

1

Clas Lindqvist hälsade repr från E-jolleförbundet välkomna. Tips från förbundet betr Projekt 89 se bilaga.

2

Föregående protokoll genomgicks.

2.1

Vi har via PO Gustafsson tackat nej till att arrangera regionmästerskap våren -88.

2.2

Båtmässan 27-28 febr -88.

PO Gustafsson och Göran Johansson kommer att samordna OXSS:s del i mässan.

3

Gunnar Carlén och Clas Lindqvist hade den 1/12 presenterat Projekt 89 för kommunen och styrelsens AU. Kommunen kommer att delta med representant.

4

Skyltställning för sponsorer i Östersviken behövs. Ansökan 1986 avslogs. Clas ordnar med ny ansökan om bygglov.

5

Sponsorgruppen:

Gunnar Carlén skall kontakta Björn Wahlström, SSAB. Rolf E Andersson kontaktar Saab och Hamnbolaget.

Ekonomigruppen:

Björn Wiklund presenterade budgetförslag.

PR-Layout:

Hans Johansson skissar på idé till bild samt presentationsmaterial. Birgitta Lindstrand blir ansvarig för detta arbete fr o m 1.1.88.

6

Kent Gustafsson valdes till styrelserepr för kappseglingssektionen. Ska arbeta som övergripande ansvarig för kölbåtssegling inom ramen för Projekt 89.

Eva Asthage valdes till att inom sektionen ansvara för anmälningar och avgifter.

7

Fasta mötesdagar fr o m <sup>mars</sup> ~~februari~~ 1988 blir första tisdagen i varje månad.

Vid anteckningarna

*Marta Nordlund*

E-JOLLE VM

E-JOLLEFÖRBUNDETS SYNPUNKTER BETR ARRANGEMANGET  
PROJEKT 89 (1987-12-10)

Repr: Stig Isaksson  
Bosse Melin

1

En tydlig information är viktig. Under de 14 dagarna bör 1 vara informationsansvarig. En ordentlig ljudanläggning krävs (engelska).

2

Gavs rådet att redan nu undersöka om det finns en sponsor som kan sälja en stor tavla för preliminärresultaten. Kopiator på resultatlistor som åskådare och tävlande kan få bör anskaffas.

Bosse Melin erbjöd sig att förmedla kontakt betr programvara för resultatrapporteringen som användes i Norge.

3

Den sociala biten är viktig. Open Week kom till för att samla alla E-jollarna från olika länder och detta vill man stimulera. Man bör lägga in en ledig dag under VM-tävlingarna.

4

Man bör planera för 2 tävlingsbanor.

5

Säkerhetskontrollen på vattnet viktig.

6

Seglarförbundet kommer att lämna förslag på personer som kan vara tänkbara kandidater som domare.

7

E-jolleförbundet vill lägga så många läger som möjligt i Oxelösund.

8

Mätningen är känslig. Mätningen ska inte ingå i sekretariatet utan gå helt vid sidan om detta. Via lagledarna ska listorna efter mätningen lämnas till sekretariatet. Allt ska först skötas på mätstationen. E-jolleförbundet tar kontakt med John Harrison för rådgivning och synpunkter.

9

Presentation i Belgien. Vid presentationen bör inbjudningar och prel program kunna delas ut för Open Week och VM. Ska sändas till alla klassförbund.

10

Massmediakontakter. TV som ligger 1 år före bör redan nu planeras in.



1988-01-28

KALLELSE TILL UPPFÖLJNINGSMÖTE OCH LÄGESRAPPORT  
PROJEKT 89

Tid Tisdagen den 1 mars 1988 kl 19.00  
(OBS! inget möte 88-02-02)

Plats OXSS klubbhus.

Målsättning

Ansvariga inom nedanstående arbetsgrupper redogör för genomförda och planerade aktiviteter samt frågetecken och behov 1988 och 1989, ca 5 minuter per person, samt allmän diskussion.

Banor och material: Burt-Åke Adolfsson

Tävlingssekretariat: Kerstin Lindqvist

Kommunikation: Göran Johansson

Mätning: Thore Forsman

Ekonomi: Björn Wiklund

Sponsring: Rolf E Andersson

Layout, dekal, tröjor: Annelie Westman

Intern jollesatsning: Per Gustavsson

Program, inbjudan, fest, ceremonier: *Mats Folkö*  
Claes Lindqvist

Förbundskontakter: *Claes Lindqvist*  
Kommunkontakter: "

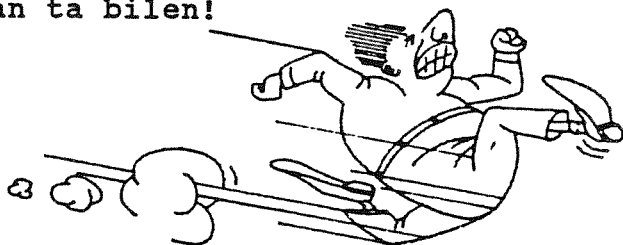
Inkvartering, näringsställen: Roland Göransson

Östersviken: P-O Gustavsson

Rekommendation: Ansvariga diskuterar igenom läget inom resp grupp före detta möte.

Projektledningen/ *EC*

Spring inte när  
du kan ta bilen!



## TUNG & KRAFTIG!

Mirakeldieten för halv-  
figurer och andra tunnisar

Årets bästa diet kommer från den lätte, numera staketseglande "tungta tunnan". Mirakeldieten är rena hälsokuren som gör dig tyngre och kraftigare samtidigt som den gynnar alla småföretagande gatukök. Ett par hamburgare om dagen gör dig 10 kilo tyngre om magen. Menyn är komponerad för att hela tiden hålla dig på energitoppen.

Tummregeln för dieten är: 60% fett, 30% sockerkolhydrater och 10% protein. Hoppa inte över några måltider! Passera aldrig ett MacDonalds utan att köpa minst en Big o pommes. Svält eller halvsvält leder bara till trötthet och viktförlust.

Lämna aldrig ett matbord utan att ha tagit om minst ett par gånger. Det är dessutom artig att "backa". Detta innebär att du snart är värdinnornas egen älskling. Med dessa enkla tumregler kommer du garanterat att gå upp i vikt.

Ovanstående allmänna levnadsregler är naturligtvis alldeles för knapphänta för er som verkligen avser att förädla ert kostintag. Därför publicerar vi nedanstående tips över bas- och råvaror som är och oundvikliga för att förbli ett kassaskåp.

- Vitt bröd, vitt socker
- Salt på allt
- Skinka med svål
- Sylt, marmelad och snask
- Alkohol i massor. Undvik vitt vin
- Makaroner, vita bönor o falukorv
- Ersätt frukt med blåbärspaj, körsbärspraliner och bananshake. Kom ihåg att äpple om dagen ger en falsk mättnadskänsla som i värsta fall hänger kvar till nästa måltid.

Som en praktisk tillämpning av ovanstående visar vi nedan hur en fullvärdig matsäck kan komponeras och hur den bör disponeras för att ge full effekt. Exempel 1.

- 8-10 chokladkakor
- 4-6 starköl eller Coca-Cola
- 1pkt. Punchpraliner
- Avstå från snus och cigaretter vilket dämpar aptiten.

Ovanstående har den konkreta fördelen att kunna intagas oavbrutet. Så fort du kommit ut på kanten halar du fram en chokladkaka ur overallens bröstficka och snappar åt dig Cola burken som tejpats fast på vanten. Tillhör du de bästa se till att fördubbla ransonen. Kom ihåg att väntetiden mellan kören kan bli långa och en spik eller två retar aptiten.

Exempel 2:

- 2 ringar friterad falukorv
- 3 l varm bananshake i termos
- 10 marmeladfrallor
- 1 påse hackad blockchoklad blandad med grovkrossade sockerbitar

Exempel 2 är en typisk hårdvindsdiet. Det finns trots allt tillfällen då inte ens den mest hängivne kan få i sig något under pågående race. Därför är det helt avgörande att magpåsen är maxtöjd redan innan med tanke på att man i pausen ska äta för 3 timmar framåt. Men kom ihåg att en näve ur ovanstående påse är ett måste var 10:e minut om inte blodsockerhalten ska skunka till en oroväckande nivå.

Följer du ovanstående enkla tips och råd klarar du oftast att sakta men säkert öka i vikt och resultatet är garanterat bestående livet ut. Skulle du trots detta inte öka i vikt eller rent av minska bör du kontakta vår expert Big Mac.

Som bl.a. skrivit boken "Från anorexia till kassaskåp på 14 dagar"

Lycka till!

Text: Steve Franzen

# ANSLAGSTAVLAN



12-15 MAJ HAR SVENSKA E-JOLLEFÖRBUNDET LÄGER FÖR DAMLANDSLAGET I OXELÖSUND.

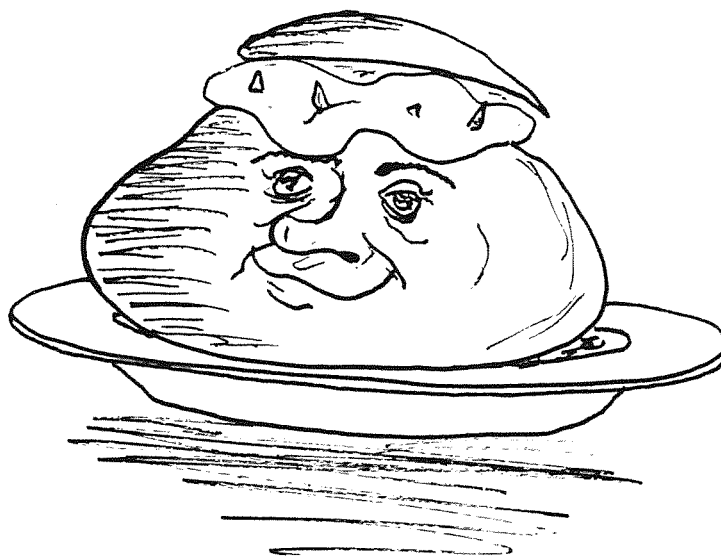
1-2 OKTOBER FÖR DAM OCH HERRLANDSLAGEN.

23-24 APRIL ANORDNAS ELITLÄGER FÖR SÖRMLANDS JOLLESEGLARE. INFORMATION OCH INBJUDAN KOMMER SENARE.

OXSS MEDVERKAR ÄVEN I AR I KOMMUNENS MONTER PÅ BÄTMÄSSAN. VÄLKOMMEN.

HAR DU SJÖKORT FÖR STRÄCKAN OXELÖSUND-GÖTA KANAL-GÖTEBORG-HELSINGBORG?  
STIG LIDEHN VILL ISAFALL KÖPA ELLER LANA DESSA. TELE 347 12

KÖP & SÄLJ  
DINA GAMLA  
BÄTGREJOR  
HÄR. ANNONSEN  
ÄR GRATIS!



## MOR SELMAS SEMLA

Man bakar de absolut finaste semlor som tänkas kan. Lätta, fluffiga. Man bemödar sig om att sammanfoga en fullkomligt förstklassig mandelmassa av saftig konsistens och sublim grynighet. Endast den mest suveräna kvalitén kan komma ifråga, all vanlig folkmassa åt sidan.

Man skär ett mycket tunt lock på sin semla.

Man gröpar ur allt innanmäte.

Man späckar sin semla med mandelmassan, tapetserar noga utmed innerväggarna, lager för lager.

Man fyller ända upp och plattar till.

Man väger sin semla i handen. Är den tung nog? Går det möjligen att tränga in ännu något massa?

Man lägger sin semla i en stor djup tallrik, locket fortfarande av.

Man doftar kanel och strösocker över den synliga delen av mandelmassan.  
NU!

Man sticker saltrostade mandelhalvor i samma massa.

Man väller isad pösigt vispgräddt över mandelpiggarna.

Man återbördar locket.

Man övergjuter sin semla med het fet gräddmjölk.  
FORT!

Man doftar en ny dosis kanel över hela anrättningen.

Man strösockerknattrar sin svällande semla.

Man sänker sin skälvande sked genom dess villigt mjölkbristande hull.

Man . . .

Man . . .

Man dör.

# FEBRUARI '88

15	Måndag 46	Sigfrid Sigbert Sigbritt	Damgumping	Allmän självdeklaration	7
16	Tisdag 47	Julia Juliana Juliette		Fettisdagen	
17	Onsdag 48	Alexandra Sandor Sandra	Herrgumping	1900	Askonsdagen
18	Torsdag 49	Frida Fride Frode			
19	Fredag 50	Gabriella Ella Eina			
20	Lördag 51	Hulda Haldis Haldo			
21	Söndag 52	Hilding Hildeborg Hildemar			
22	Måndag 53	Martina Tim Tina	Damgumping	1900?	8
23	Tisdag 54	Torsten Toivo Torun			
24	Onsdag 55	Skottdagen	Herrgumping	1900	
25	Torsdag 56	Mattias Matti Mats			
26	Fredag 57	Sigvard Sigvald Sigvor	Bätmässa	öppn. isth.	
27	Lördag 58	Torgny Torvald			
28	Söndag 59	Lage Laila Lave			
29	Måndag 60	Maria Marie Mary	Damgumping		9

# MARS '88

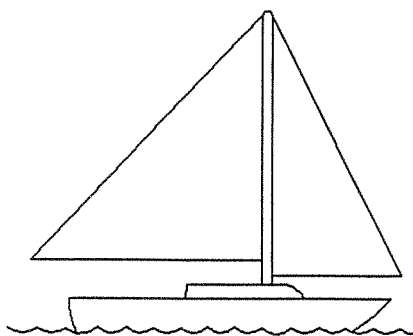
1	Tisdag 61	Albin Alba Alban	Uppföljningsmöte	Projekt-88	9
2	Onsdag 62	Ernst Erna Ernfrid	Herrgumping	1900	
3	Torsdag 63	Gunborg Gunbritt Gunvald			
4	Fredag 64	Adrian Adrienne Astor			
5	Lördag 65	Tora Toini Tor			
6	Söndag 66	Ebba Ebon Evonne	Sista dag för bätmässa		
7	Måndag 67	Ottilia Petra Petronella	Damgumping		10
8	Tisdag 68	Filippa Gunlög Åslög			Internationella kvinnodagen
9	Onsdag 69	Torbjörn Torben Torgun	Herrgumping		
10	Torsdag 70	Edla Edling Ethel			
11	Fredag 71	Edvin Diana Edna			
12	Lördag 72	Viktoria Vibeke Viking			Kronprinsessans namnsdag
13	Söndag 73	Greger Grels Greta			
14	Måndag 74	Matilda Maud Moa	Damgumping		11
15	Tisdag 75	Kristofer Christel Christer			

16	Onsdag 76	Herbert Herta Hervor	Herrgumping		15
17	Torsdag 77	Gertrud Gertie Göllin	Årsmöte	1900	
18	Fredag 78	Edvard Eda Eddie			
19	Lördag 79	Josef James Janet			
20	Söndag 80	Joakim Jockum Kim			Vårdagjämning
21	Måndag 81	Bengt Bengta Benita	Damgumping		12
22	Tisdag 82	Viktor Vimar Våge			
23	Onsdag 83	Gerda Anngerd Gerd	Herrgumping		
24	Torsdag 84	Gabriel Gabrielle Gunni			
25	Fredag 85	Marie Bebadelsedag			Väffeldager
26	Lördag 86	Emanuel Emanuella Immanuel			
27	Söndag 87	Rudolf Rode Rudi			Sommartid börja
28	Måndag 88	Malkolm Elma Elmer	Damgumping		13
29	Tisdag 89	Jonas Jon Jonna			
30	Onsdag 90	Holger Olga	Herrgumping		
31	Torsdag 91	Ester Estrid Va.			Skärtorsdager

# APRIL '88

1	Fredag 92	Harald Hadar Hardy	Långfredagen		13
2	Lördag 93	Gudmund Gudmar Gunder			Påskaftor
3	Söndag 94	Ferdinand Gunvi Gunvor	Påskdagen		
4	Måndag 95	Ambrosius Irene Irina	Annandag Påsk		14
5	Tisdag 96	Nanna Nancy Nanny	Projekt-88 möte		
6	Onsdag 97	Vilhelm William Willy			
7	Torsdag 98	Ingemund Ingemo Irma			
8	Fredag 99	Hemming Heimer Helmut	Stoppdag för Oxss-nytt		
9	Lördag 100	Otto Orvar Ottar			
10	Söndag 101	Ingvar Ingvald Ingvor			
11	Måndag 102	Ulf Ylva Yrsa	Damgumping		15
12	Tisdag 103	Julius Gillis			
13	Onsdag 104	Artur Aldor Atle	Herrgumping		
14	Torsdag 105	Tiburtius Eilen Elly			
15	Fredag 106	Olivia Oliver Ove			
16	Lördag 107	Patrik Patricia Percy			





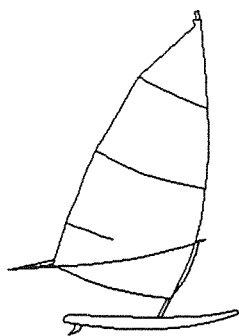
# TILLFÄLLE

Nu har vi bara två uppdrag kvar!!

- 2 st programkommitté
- 1 st styrelseledamot (utb ansv)

Hör av dig till ordf i valberedningen  
(Hans A Lundqvist tel 36744)

Först till kvarn.....



Ralf Gunnarsson  
Klippvägen 4  
61300 OXELÖSUND

