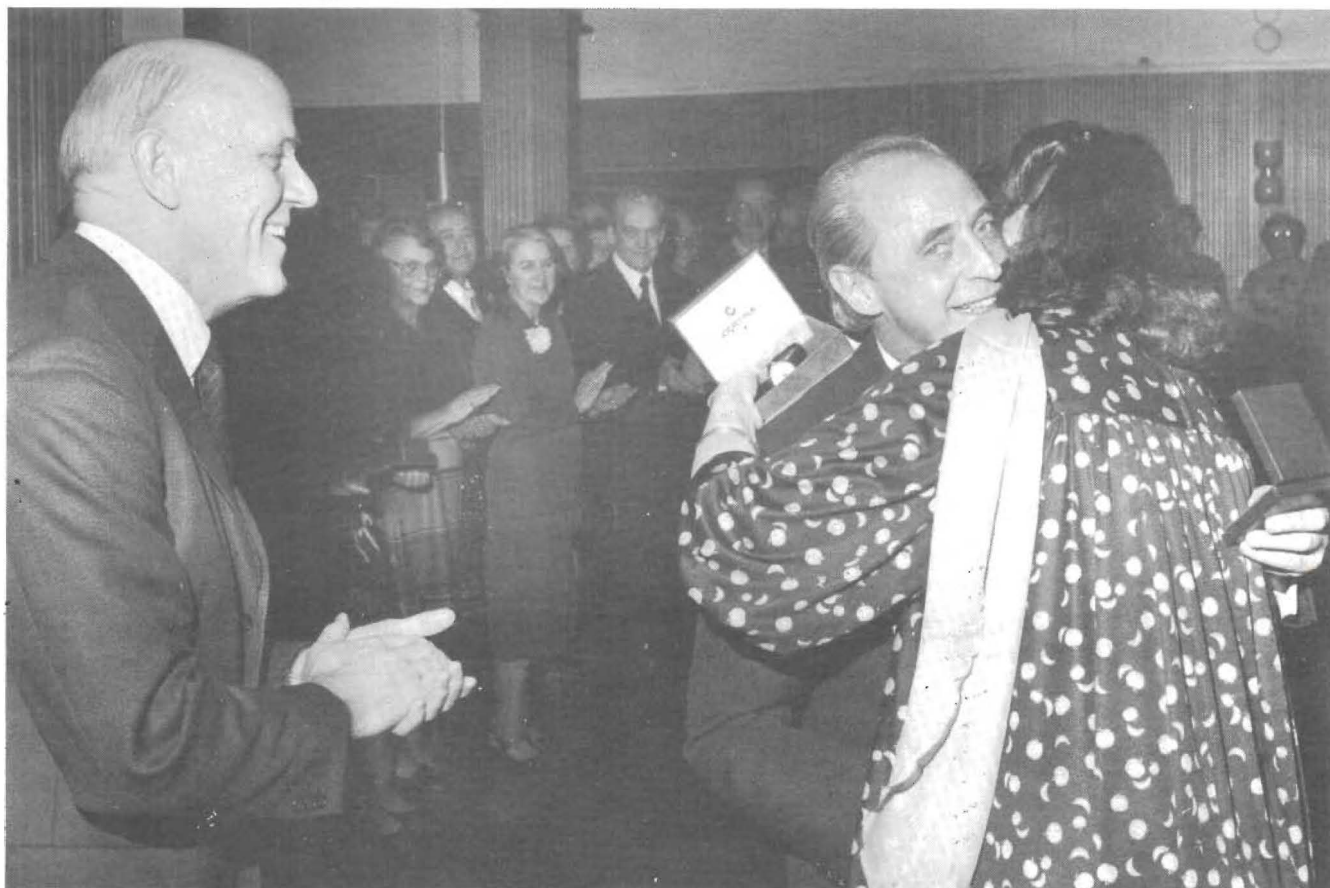




Trettiosex guldur, fyra medaljer och en kram



Lars-Harry Larsson nöjde sig inte med "bara" medalj. Nej, en kram skulle det till för att hylla denne jubilar. Gurlu Mårtensson bestod med omfamningen under Elmer Axelsons belättna överinseende. Foto: Reinhold Carlsson

En klar och kall decemberfredag dukades borden till fest i Gyllene Balken. Vita dukar, levande ljus, lanneservetter och blommor plockades fram. Maten lagades med stor omsorg och en alldeles speciell känsla. Anledningarna till dessa förberedelser var hela 40 stycken. Årets mottagare av medaljer och klockor för nit och redlighet i rikets tjänst, som det heter, skulle hedras samma kväll.

Se mittuppslaget!

OBS!

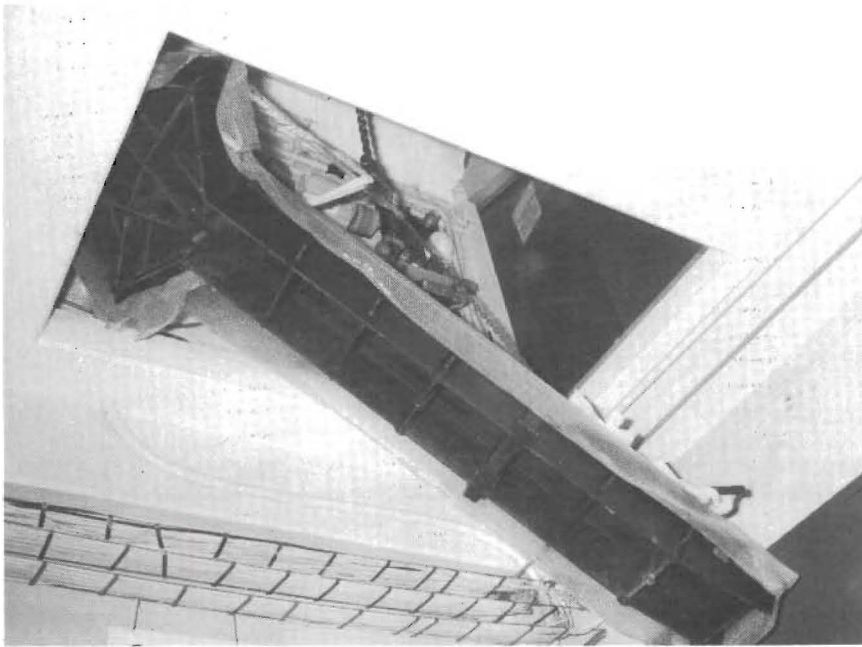
Det kom aldrig något novembernummer av CVA-Nytt. Istället kom det påssjuka till sta'n med allt vad det innebär. Det här får därför bli ett kombinerat november- och julnummer i ohäftat skick med en eftersläntare i januari.

Alla är välkomna att berätta om julfirande, klappar, gallstenar och kollap-

ser före **manusstopp den 16 januari 1980**. Förutsatt att alla rykten om annalkande vattkoppor och kikhosta är falska planeras nästa nummer av CVA-Nytt till vecka 5.

Gott slut på det gamla året och på återseende i nästa decennium!

Red



En optisk bänk måste vara absolut plan. Därför fick man ta till nya grepp för att sätta den "lilla fransyskan" på plats. Denna del väger omkring 1,5 ton.

Foto: Hans Hedin

Unik teknik på optronik

Efter flera års planering har FLYG-PLAN/Robot fått möjlighet att komplettera sin utrustning. På optronikverkstaden, 4741, har installerats en optisk bänk och nu återstår bara själva anslutningen. Längre vägrade avgörandet mellan två olika modeller, men slutligen föll valet på en fransk utrustning. Inte

minst med tanke på dess ringa vikt - bara tre ton sammanlagt! Idag är vi ensamma om den här resursen i Sverige och förmodligen också i hela Norden.

En optisk bänk är i mycket korta drag en utrustning som används för uppmätning av objektivi i kameror. Den modell som nu står i tunnel 5 är universell i sina egenskaper. Följ-



Kort om ID-kort

ID-kortet som identitetshandling är mycket användbart. Inte minst på post- och bankkontor. Men glöm inte att du i första hand ska ha det till hands här på CVA där du gör ditt jobb. Likaså ska kortet tas med på tjänsteresor.

Vår säkerhetschef, Harald Lundholm, berättar att vid senaste kontrollen vid

vaktbyggnaden hade bortåt 125 anställda glömt sina ID-kort hemma.

-Skärpning mina damer och herrar! uppmanar Harald Lundholm. -Glädjande nog gav en kontroll vid Elektrotekniks verkstad vid samma tidpunkt ett i det närmaste prickfritt resultat, tillägger han belåtet.

Tappar du bort ditt kort ska du anmäla detta till 8104. Ulla-Britt Lewin hjälper dig då med ett tillfälligt passerkort och hon ringer också till AB ID-kort och anmäler förlusten. Därefter avvaktar man cirka en månad innan ett nytt ID-kort utfärdas.

Om kortet försvunnit i samband med att du förlorat väska eller plånbok ska du själv göra polisanmälan.

Skulle ditt kort komma till rätta måste du omgående meddela detta till 8104. AB ID-kort ska då under rättas annars löper du risk att själv bli stoppad av vaken vid kontroll.

aktligen kan den användas för mätningar i alla typer av kameror, från små systemkameror till stora och komplicerade långbrännviddskameror typ SKA 24D.

Tre man från teknik- och produktionsidorna har genomgått utbildning i Frankrike och avslutningen ägde rum vid själva installationen. Av allt att döma har eleverna, Gösta Nilsson, Bert Eivik och Arne Moberg, varit mycket flitiga. Lärarna - tillverkarens representanter - fick en del huvudbry på grund av deras intelligenta frågor. Det bestämdes att de tre eleverna ska jobba med den optiska bänken fram till mars månad. Då kommer fransmännen att återvända med svaren och tillsammans gör man då en slutlig genomgång.



Nästan en tryckare

Det här är en nyhet bara för dig som brukar dra kopior. Alla ni andra kan sluta läsa redan här!

I slutet av januari månad kommer tryckeriet att kompletteras med en kopieringscentral. Där ska personalen stå till tjänst med all slags kopiering som idag är både kostnadskrävande och tidsödande med våra små kopiatorer. Till sin hjälp får personalen en Xerox 9400 som bland annat har följande finesser.

- Automatisk matning med en hastighet av en halv sekund per blad upp till 200 förlagor
- Dubbelsidig kopiering.
- Automatisk sam- och särsortering i 50 fack
- Steglös förminskning ned till 61,5%
- Kvalitet som kan jämföras med offset-tryck
- Lågt pris - 13 öre per kopia inklusive personalkostnad. Idag kostar en fotostatkopia 20 - 25 öre
- Snabba leveranser

Mer information om vilken typ av material du kan skicka till centralen och under vilken adress får du veta bland annat i CVA-Nytt närmare "invigningen".

Ingen rök utan eld



Det krävs inte mycket fantasi för att förstå vad följden kunde ha blivit av branden i den här korgen. Foto: Thomas Kihlman

Så hände då det som inte får hända! En glödande fimp slängd i städvagnens plastkorg ligger och pyr inne i städskrubben. Snart har den bränt hål genom plasten och det är båd-

dat för eldsvåda. Lyckligtvis upptäcks faran i tid - bränd plast luktar mycket illa - och den här gången kan olyckan avstyras. Men någon mer gång får det inte bli.



Brandmästare Roland Stenström påpekar att ytterst vilar ansvaret på varje avdelningschef att personalen informeras om hur och var fimpar och rökverk ska förvaras. Dessutom måste varje rökare ta på sitt ansvar att följa instruktionerna. Så bör till exempel rökning vara avslutad en halvtimme före arbetstidens slut då askkopparna töms i en "Ask-Olle". Det är namnet på de svarta plåtlådor med gula ränder som finns uppsatta här och där i korridorerna.

Lokalvårdarna tömmer använda askkoppar i städvagnens plastkorg. Denna töms sedan i en "Ask-Olle" eller tunna. Aska och fimpar får under inga omständigheter ligga kvar i korgarna över natten.

Saknas "Ask-Olle" på någon arbetsplats är det avdelningschefens uppgift att anskaffa en sådan. Brandförsvarets personal står sedan gärna till tjänst med uppmontering.



Svar...

Ingemar Lindstrand gör i insändaren "Många pressombud på CVA" gällande att styrelsen för SF:s avd 2152 på familjedagen i Arboga borde ha använt sig av FFV-U/CVA-Nytt som flygblad med politisk upplysning att sätta på bilarna istället för att, som gjordes, använda ett blad med eget tryck.

Vi får tacka Ingemar för upplysningen att vi i fortsättningen kan använda personaltidningens resurser för vår politiska verksamhet.

Beträffande insändardebatten i Arboga tidning hänvisar vi till Bengt Nilsson, som startade upp debatten via moderata samlingspartiet. SF avd 2152 använder inte Arboga tidning som något pressorgan för information.

Styrelsen SF avd 2152

...på svar

Jag har delgetts SF 2152 svar och vill som min kommentar säga följande:

- principiellt anser jag att facklig verksamhet och politisk verksamhet ej ska blandas. Var sak har sin plats
- vi i moderata samlingspartiet reagerade tillsammans med många andra negativt inför SF:s försök att skrämma väljarna inför riksdagsvalet
- av tidsskäl var lokalpressen enda tillgängliga sättet att hinna få ut fakta i frågan.

Bengt Nilsson

Inte partipolitik, men ...

Ingemar Lindstrand har stuckit ut hakan i CVA-Nytt nr 8 för att få till stand en debatt om våra interna angelägenheter, speciellt vad gäller publiciteten i dagspressen. Han väntar på att CVA-arna ska tycka till ordentligt innan han återkommer.

Men innan dess måste jag erinra oss alla om att "partipolitik faller utanför personaltidningarnas område", som det står i våra allmänna riktlinjer (FFV-NYTT nr 13/1977).

Välkomna i debatten i våra spalter!

Red



Översta raden fr v Bertil Andersson, Arne Breid, Sigvard Brohmé, Gustav Carlsson, Hans Ekman, Hans Englund, Evert Evaldsson. Mellersta raden fr v Alf Florén, Karl Gardh, Olof Gustafsson, Rune Gustavsson, Malte Håkansson, Ake Johansson, Gunnar Karlsson. Sittande fr v Tore Kumlin, Einar Larsson, Inga-Lisa Granberg, Hans Larsson, Holger Larsson och Lars-Harry Larsson. Foto: Reinhold Carlsson

1 200 arbetsår i statlig tjänst

Det är det facit som årets 40 medaljörer kan visa upp. Den 7 december samlades 39 av dem med fruar till traditionsenlig medaljfest. Ja, ett undantag var förstås årets kvinnliga jubilar, Inga-Lisa Granberg, som istället eskorterades till festen av sin make.

Denna kväll fanns också bland gästerna en alldeles speciell heders-gäst. Driftvärnets förbandschef, Bertil Blomqvist, fick ur Elmer Axelsons hand ta emot hemvärnets förtjänstplakett i guld. Denna förnämliga utmärkelse har han tilldelats efter hela 34 års medlemskap i driftvärdet.

Tack på tack

Supén gav var och en tillfälle att tillfredsställa alla fem sinnen. Där bjöds

- en varm miljö
- vackra dekorationer både på och kring borden
- dofter av god mat och ljuv parfym
- välsmakande läckerheter för gommen
- allt till ljuva toner från Kalle-Guns kvartett.

Så var det då dags för Elmer att ta till orda. Han tackade trojänarna för det stora tillskott av kunskaper och erfarenhet som de bidragit med till företagets nytta. Dessutom riktade han ett särskilt tack till Bertil Blomqvist för dennes insatser inom driftvärdet.

Medaljörerna replikerade med sitt

tack tolkat av Ingemar Lewin. (Det rimmade tacket kan ni läsa i sin helhet här intill).

Men innan gästerna lämnade borden och ägnade sig åt fysiska aktiviteter på dansgolvet reste sig Erik Werner och berättade en äkta norgehistoria. Dessutom passade han på tillfället att tacka jubilarerna för deras insatser. Kökspersonalen fick motta ett varmt tack för sina kulinariska konster. Likaså riktades ett tack (med innebörden "tack för maten, kära staten"? - red anm) till Elmer Axelson och Gurli Mårtensson. Gurli stod för festarrangemangen.

Endast tomten är vaken

Så förflöt kvällen i dansens och den glada samvarons tecken utan avbrott - förrän klockan 12! När midnattstimmens tog sin början fördes Elmer Axelson ut på dansgolvet av några bestämda herrar. Och där hissades han högt i luften till allmän glädje. Vår sektorchef inledde på detta högtflygande sätt sin födeisedag.

När de sista gästerna lämnat Gyllene Balken på natten var det bara den tappra restaurangpersonalen - våra egna hustomtar - som stannade kvar för att sätta punkt för årets medaljfest.

Fotnot: Kvällens fotograf ber att få meddela alla som hoppats få beställa bilder från festen - glöm det!

Med något undantag när blev det samlade resultatet mörkt. Det tjänar inget till att gå in på några längre förklaringar. Det kanske räcker om jag tillstår, att litet bättre kunskaper och mer träning inte skulle skada.

Red



Översta raden fr v Ingemar Lewin, Karl Liljestrand, Gustav Carlsson, Gösta Nydahl, Olof Ohlsson. Mellersta raden fr v Ture Ohlsson, Sjunnesson, Nils Sjökvist, Rune Stange. Sittande fr v Kalle-Gun Wessgren, Birger Westerberg och Holger Öhman. Mannen till höger är Elmer Axelson.

Du ringer på fredag, så ses vi på lördag

Till alla arbetsmyror som jobbar kvällar, veckoslut och helgdagar har vi ett önskemål. Ring och tala med oss på telefon 151!

Vi vill så gärna veta hur många som finns här under icke arbetstid och var ni finns.

Ponera att det börjar brinna. Det första brandbefälet frågar oss vid ankomsten till brandplatsen är: "Finns det människor i byggnaden?". Om du då inte anmält övertidsarbete så finns du inte heller med på våra "övertidslistor". Du glöms helt enkelt bort med de konsekvenser detta kan medföra.

Tänker du arbeta lördag, söndag eller helgdag? Ring då dagen innan så att uppgiften finns här då vaktpersonalen får avlösning.

Det ser mörkt ut

Ett problem för oss - och förmodligen för dig - är vintermörkret. Vi har

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Titta! Det där är ju en . . . ?

svårt att se vem eller vilka som sitter i ankommande bilar. Det vore till stor hjälp för oss - särskilt för ny personal eller extrapersonal - om du stiger ur bilen eller helt enkelt tänder kupébelysningen.

Dina gäster är mina gäster

Vi vill gärna ge alla gäster en god service. Det lyckas vi bäst med om du i förväg meddelar att du väntar besök.

I det sammanhanget vill vi understryka, att beslutet om att barn eller andra anhöriga inte får följa med in på CVA område naturligtvis inte gäller skolelever som fått tillstånd att följa mamma eller pappa till jobbet.

Det är vår uppgift att se till att in- och utpassering, parkering och liknande löper som det ska. Vi hoppas på ett gott och trivsamt samarbete med detta och önskar er alla en God Jul och ett Gott Nytt År.

Vaktpersonalen

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

"För alla medaljörer jag är tolk och tackar hjärtligt er, gott folk, som uti ledningsgruppen sitter och bjuder oss på mat och glitter.

I första hand vi tackar Elmer A som ceremonin har lett ida'. Du leder oss med säker hand och håller oss i strama band.

Vi tackar även för de år som gått och för den trygghet vi vid U har fått. Ty, som bekant, det är ej allom givet att 30 år i guld få skrivet.

En framtid ljus vi hoppas U skall givas så fler än vi kan här få trivas. Personligen hoppas jag en annan stackare om 100 år står här som tackare."



nar Lundewall, Lennart Magnusson, Sune Malmberg, Issson, Stig Persson, Holger Oskarsson, Ivar Ran, Algot Ignar Svensson, Lars Welin, Bertil Blomqvist, Ingemar Lundberg var förhindrad att delta.

Om du tror att det här är en krocketklubba för lata individer har du hoppat i galen tunna. Nej, min vän, det här är inget mer och inget mindre än korpklubben El Frikadellos ordförandeklubba. För tillfället svingas den vid varje möte av Rolf Jahrl. Foto: Thomas Kihlman



Välj din kurs

Snart gar vi in i ett nytt decennium - 80-talet tar sin början. Och med nya år följer nya, goda föresatser. En del avlägger, som vanligt(?), ett heligt löfte att sluta röka. Andra beslutar sig för att ge kroppen en chans med bättre kost och mer motion. Och så finns det några som tänker att också själen kunde må gott av ett bidrag. Den goda föresatsen blir då kanske att börja studera.

Sedan 1975 finns en lag som ger varje anställd rätt till studieledighet och den rätten är till för att utnyttjas. Alla anställda berörs - också de som arbetar tillfälligt eller på vikariatstjänster. Endast renodlade självstudier faller utanför lagens ram, men i övrigt avgör var och en vad han eller hon vill studera.

Fackliga studier

prioriteras, dvs sådana studier får

företräde framför andra. Bland annat gäller rätten till ledighet från första anställningsdagen vid fackliga studier. Arbetsgivaren får dock skjuta upp ledigheten, men högst 14 dagar utan personalorganisationens godkännande.

Övriga studier

kan den välja som varit anställd hos arbetsgivaren de senaste sex månaderna eller sammanlagt tolv månader under de senaste två åren.

Ledighet för studier som pagår högst en vecka kan uppskjutas i 14 dagar av arbetsgivaren och för längre studier i högst sex månader från ansökningsdagen. Det är alltså viktigt att ansöka om ledighet i god tid.

Studiernas längd

är inte begränsad. Inte heller finns några krav på att ledigheten måste tas ut i en följd. Däremot är det ett självklart krav att produktionen inte får utsättas för allvarliga störningar.

I första hand

har de som vill ägna sig åt fackliga studier företräde då flera personer på en arbetsplats vill ha ledigt för att studera. I andra hand kommer de som har kort grundutbildning. Dessutom tas hänsyn till om den sökande har oregelbundna arbetstider.

Efter studierna

har den anställda rätt till samma eller likvärdigt arbete som före ledigheten. Då ledigheten varat mer än en vecka men högst ett år har arbetsgivaren rätt att skjuta 14 dagar på återgången till arbetet. Har ledigheten varat längre kan återgång-

en uppskjutas högst en månad.

Utbudet

är stort för den som vill studera och utrymmet tillåter inte att alla möjligheter skärskadas här. Nämnas kan emellertid att alternativen omspannar allt från fackliga studier på arbetstid till studier vid universitet och högskola.

Ekonomi

är inte det minst viktiga för den som står i valet och kvalet att börja studera. Också när det gäller de ekonomiska stöden är urvalet stort och beroende av vilken typ av studier som ska finansieras.

Stödet kan sökas av organisationer, fackföreningar, enskilda individer och företag.

Om du beslutar dig för att ägna dig åt någon form av studier 1980 får du hjälp av din studieorganisatör att hitta rätt utbildningsalternativ. Likaså får du veta hur och vilken typ av studiestöd du ska söka.

SF:s studieorganisatörer är

L-E Åkerman	tfn 700
Bo sandberg	” 399
Gunnar Frössman	” 381
Maud Söderström	” 982
Gunilla Asp	” ”

FCTF:s medlemmar kan vända sig till Arne Johansson tfn 616

SACO/SR:s medlemmar slutligen tar kontakt med

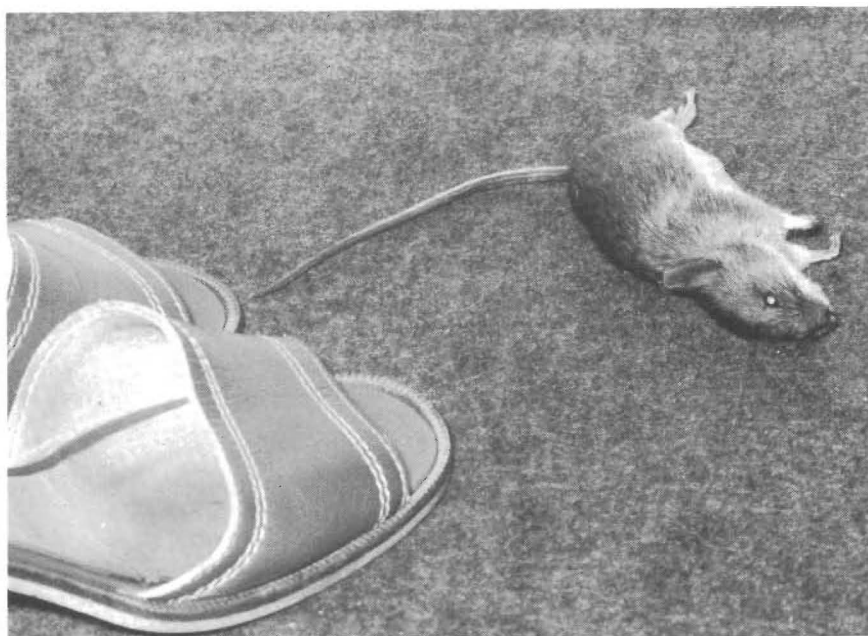
Gunnar Sandblad tfn 405



Här vilar en toffelhjälte

I septembernumret påstod jag att ingen känner till när eller vart rättorna flyttade från den numer rivna radarbaracken. Nu har det uppdagats att en av dem under en tid bodde i kassan.

-Under Barbro Jedenmarks bord hittade vi den här söta musen den 5 november. Med hjälp av vår fotograf, Ingemar Kjellberg, förevigades minnet av en liten CV-gnagare på detta sätt. Ingemar hjälpte oss också att bära ut den. Dödsorsaken är ännu inte känd, berättar Karin på kassan.



Litet av varje

Goda vänner trogna grannar

Så kan förhållandet beskrivas mellan personalen vid UR och oss själva. Och så vill vi gärna att det ska vara. Ta därför följande ord från UR:s personal till hjärtat.

Bästa cyklister!

- Ni som passerar vår infart och grind på väg till ert arbete, tänd era cykellyktor morgon och kväll! Speciellt vid snöfall och dålig sikt. Det har varit otäckt nära att påkörningar inträffat därför att ni syns så dåligt. Reflexer på pedaler eller ekrar rekommenderas på det varmaste.
- Ofta är det bråttom hem på kvällen. Och där är vi olyckligt lottade som måste passera cykelbanan för att hinna med bussen. En lång ström av cyklister svischar förbi, men få stannar för att låta oss passera.

Ni måste betrakta området framför våra grindar som ett övergångsställe och ge oss en chans att ta oss över gatan. Det är väl inte mer än rättvist?

- Många bilister tycker att viadukten på Kungsörsvägen är en besvärlig passage. Särskilt med tanke på det dåliga väglag som råder så här års. Rent riskabelt kan det vara när cyklister kör om varandra just där. Vänta istället tills ni passerat viadukten.
- Det står många bilister bakom vårt sista önskemål också. Undvik att cykla många i bredd på Kungsörsvägen. Det kan vara svårt att bromsa ner till er takt då det kommer en mötande bil.

Betrakta nu våra önskemål som ställda i all välmening. Vi värnar bara om er hälsa och säkerhet och ber om litet hänsyn för våra bussåkare. På återseende 1980!

Årets sista tavla

Färgtrollets sista tavelvinnare för i år lottades fram på måndagen. Denna "utdragna" grupp har redan meddelats personligen om resultatet. Nu är det bara för var och en av dem att hämta sin tribut på Gyllene Balken på torsdag. Gratulerar!

Till redaktionen har kommit ...

Ett påpekande

I senaste numret av FFV-NYTT begick jag det oförlåtliga misstaget att upphöja tennisparet J Ekberg/R Andersson från CVM till dubbelmästare i 1978 års FFV-mästerskap.

Varje CVA-are (red undantagen) känner naturligtvis till att vårt eget dubbelpar Gunnar Eklund/Nils Peterson på sitt vinnande sätt spelade hem den titeln. Alltså, äras den som äras bör, vilket härmed verkställes.

Något ytligt

- Har'u hört att Inköp ska flytta in i nya ytbehandlingsverkstaden?
- Ska dom dit? Varför i hela världen då då?
- Dom förzinkar ju allt!

Ett datum

FFV träningsöverall kan du fortfarande beställa hos CVA IF sektionsledare. Men bara fram till **den 10 januari 1980**. Sen är det stopp!

En postadress

732 81 ARBOGA - det är vårt nya postnummer. Lägga det på minnet och skriv det i brevet!



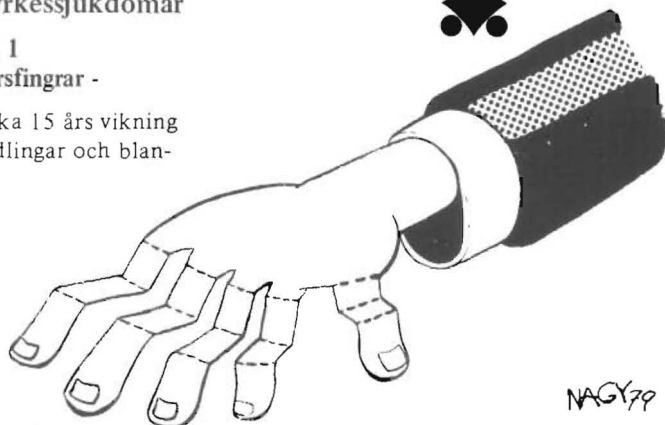
Stefan Nagy, UR, har lämnat ett nytt bidrag till CVA-Nytt som inte kräver några ytterligare kommentarer.

Tack, Stefan! Vi ser med spänning fram mot Del 2.

Våra okända yrkessjukdomar

Del 1 - Kontorsfingrar -

Uppstår efter cirka 15 års vikning av hopplösa handlingar och blanketter.



NAGY79

Så här jobbar vi nästa år

Personalorganisationerna har tillsammans med företaget fastslagit att arbetstiden förlängs också under 1980. Detta ger oss möjlighet till fyra arbetsfria dagar, nämligen **2 och 16 maj samt 29 och 30 december**.

Kontorsarb.tid: Måndag - fredag hela året klockan 07.30 - 16.15.

Arbetstidsförlängningen ger under året ett överskott på 54 minuter, varför arbetstiden förkortas den 19 juni till klockan 15.20.

Verkst.arb.tid: Måndag - fredag under tiden 1 jan - 14 sept klockan 07.18 - 16.06 samt under tiden 15 sept - 31 dec klockan 07.18 - 16.12.

Liksom tidigare är lunchtiden 42 minuter. 1980 års semester förläggs till tiden 30 juni - 25 juli.

Från Arboga rapporteras: "-17° och mycket arbete"

En tidig onsdagsmorgon mitt i november presenterade Radio Västmanland länets tre väderuppgiftslämnare. Det var en glad överraskning för mig att vår egen Hjärdis Wahlfeldt i Vakten lämnar uppgifterna från Arboga.

Riktigt spännande blev det när man i direktsändningen ringde upp henne för att tala om var hon jobbar och hur hon får sina uppgifter.

Dock slutade det hela litet snöpligt med att Hjärdis bara hann berätta att "ja, vi har så mycket arbete här så jag kunde tyvärr inte komma ifrån".



TACK



Mitt hjärtliga tack för uppvaktningen på min 50-årsdag.

Margit Karlsson, 8660

Ett hjärtligt tack för all uppvaktning på min högtidsdag.

Eivor Gréen

Hjärtligt tack till chefer och arbetskamrater för uppvaktningen på min 50-årsdag.

Björg Karlsson, 8660

Ett hjärtligt tack för uppvaktningen i samband med att jag slutade min anställning.

Glenn Nilsson

Hjärtligt tack för uppvaktningen på min 60-årsdag.

Nils Lundblad, 6944

För visad vänlighet och allt deltagande i vår stora sorg vid

Rune Sjögren

bortgång samt för alla vackra blommor framföra vi vårt varma tack.

Märtha Sjögren

Ted Sjögren



GRATTIS!

50 År

29 dec Karl-Evert Widerlöv 6534

Lånta fjädrar

Nu har du hunnit till sista sidan i årets sista CVA-Nytt. Kanske har du hittat ett och annat stavfel i texten. Ur boken "Stilblommor och Grodor" har jag hämtat följande exempel på vad Tryckfels-Nisse kan ställa till när han är på det humöret.

För en 10-öring per person blir turisterna rodde över sjön i små bitar. (Bitar - båtar).

Domaren förförde flickan i en mild och faderlig ton. (Förförde - förhörde).

Stackars den som måste tugga sitt bröd! (Tugga - tigga).

Hennes nåd var föliden av ett felsteg. (Nåd - nöd).

En änka simmade på floden, hållande stjärten långt över vattnet. (Änka - anka).

Nästa torsdag blir på onsdag i stället för på lördag. (Torsdag - torgdag).



... och skidan den slinter ...

Årets vallningskurs i skidsektionens regi avslutades den 26 november. Förhoppningsvis har den fört det goda med sig att ytterligare ett 20-tal CVA-are får bättre glid och fäste under kommande skidturer.

Kursprogrammet var i stora drag upplagt på följande sätt.

- Vid första träffen tittade vi på filmen "Alltid före". Den ger vallningsinstruktioner och visar både världselitens kamp om medaljerna i bland annat Sapporo och de anonymas strapatser i Vasaloppet. Instruktivt och underhållande. Vi gick också in på vallningsteori och pratade litet om utrustning.
- En vecka senare gick vi rent handgripligt till väga. Då gavs praktiska exempel på vallning. Kursdeltagarna tog med sina egna utrustningar och vi fick chans att valla både träskidor och plastbelag och dessutom visa hur parafinering av polytylenbelag går till. Med hjälp av stordia gick vi igenom människokroppens uppbyggnad och talade litet närmare om träningslära, kostråd och teknik.
- Vid sista träffen fick vi besök av förre OS-bronsmedaljören och storåkaren Benny Södergren. Han hade en hel del att lära ut om vallningsfinesser och mixade ihop de mest konstiga kombinationer. Det var mycket Benny hade att lära oss. Han skulle



Vad Benny Södergren hade att berätta var verkligen inte gripet ur luften även om bilden tycks påstå motsatsen.

säkert ha hållit på hela natten om jag inte stoppat honom. Härligt va! Så småningom övergick han emellertid till att tala om utrustningar av olika märken. Om skillnaden mellan tävlings- och motionskidor. Om olika typer av pjäxor och bindningar till dessa.

Jag tror att de flesta av deltagarna har fått goda grundkunskaper under kursens gång. Men när det gäller vallning vill det till att pröva och åter pröva sig fram.

Kjell Eriksson



God Jul & Gott Nytt År

