



Åbrovik är ett namn som för länge sedan är glömt, lär en gång ha varit en postadress. På betongbron över ån mittför Vattravägen i har man denna vackra vinteridyll med änder som vänliga människor matar med bröd varje dag och förser dem med halm att vila sig på.

Den lilla ån rinner från sjön Utterkalven och ut i Kvarnsjön vid Tumba bruk. Den större sjön Uttran som har sin sträckning ända upp mot Södertälje har förbindelse med sjön Utterkalven genom ett sund. Från Kvarnsjön rinner vattnet genom Hamraån ut i Tullingesjön.



Luciafesten

på Trädgårdstorp den 14 dec 79.

blev både stämningsfull och minnesrik.

Diane Kunz var Gillets Lucia med ett tjugotal tärnor och stjärngossar i följe vilka sjöngo alla de vackra sångerna som hör till Luciafirandet. Våra spelemän lät höra några vackra låtar. Härefter var det kaffe med lussekatter under gemytlig samvaro.

Bland gästerna hade även Yngve Strand ordföranden i Svenska Ungdomsringen för Bygdekultur infunnit sig inte bara som hedersgäst utan även med ett glädjande uppdrag,

nämligen att hedra Ingrid Avelin en av våra medlemmar med Ungdomsringens förtjänstetecken och detta med följande tal:

Ingrid är en mycket aktiv kvinna

ibland man kan undra hur hon kan med allting hinna

Hon är med i distriktets sportsektion

och där ser till att vi utöver dans får bra motion.

I distriktets sektionsråd Du var med ett antal år

och nu i Botkyrkas folkdanskommitté Du sätter Dina spår

Du kontakterna har hållit med distriktets BUS-ar

Du tycker alla uppdrag Dig förtjusar.

Lekar har Du haft på Alfa-Laval och i Trångsund

så många sång har då också sjungits av Din mund

lärt barn och vuxna att i vattnet tå sig fram och flyta

utan att för den skull behöva ryta.

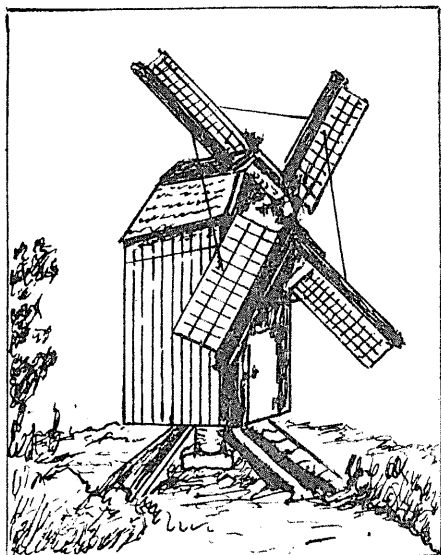
Din meritlista kan uppta mycket mer, än det som nu sagts av mig

men nu skall jag ändock sluta med att gratulera Dig

Tack för det arbete Du hittills gjort för Ungdomsringen och för våra lag

En hälsning ifrån Riksstyrelsen, god fortsättning, jobba gärna nu med

nya tag.



Under flyöda tider i en uppländsk socken.

var en berättelse i Upsala stads och läns tidning den 9 juni 1931.

Här berättas bl.a. om väderkvarnen från Västerberga gård i Rasbo, Upland.

Den vackra kvarn som här ses avbildad, kom till Hallunda gård vid Mälaren för några år sedan på ett ganska originellt sätt. Den utgjorde nämligen femtioårs-present till gårdens ägare från en krets goda vänner. Senast hade kvarnen tillhört en kyrkvärd Jansson, Västerberga gård. Rasbo, dit kvarnen lär ha flyttats år 1370 av Jansons far, som var kyrkvärd. Den hade då senast stått i Västersta by i samma socken. Även de tvenne sist kända ägarna där lära ha varit kyrkvärdar. Kvarnen, som har många intressanta data inhuggna i kvarnstocken, anses datera sig från mitten av 1600-talet. Den var senast i bruk på Västerberga gård åren 1915-16, då man på de nuvarande stenarna lär ha kunnat mala god säd upp till trettio säckar per dag. Sedan 1916 elektriskt ljus och elektriskt driven kvarn installerats i trakten, ansågs det onödigt att underhålla den gamla väderkvarnen, som därför fick stå och förfalla. Den skulle säkerligen inom några år ha varit en ruinhög om den ej räddats som den nu står, i alla

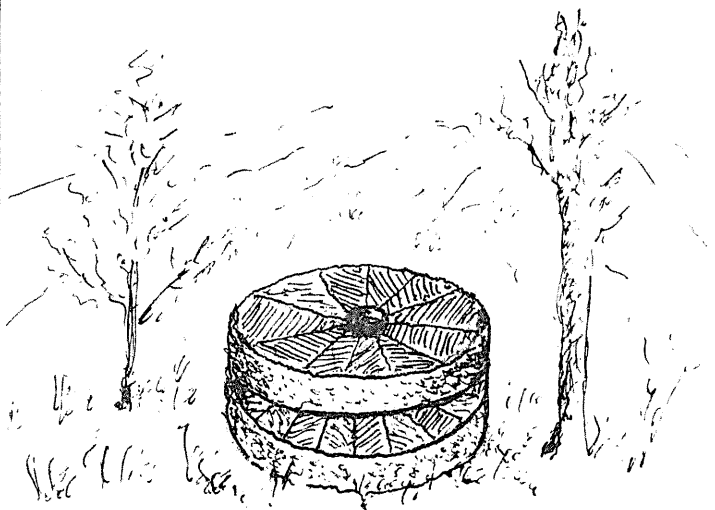
detaljer pietetsfullt, är den ett intressant minne, bl.a. därför att den i sällsynt komplett skick har kvar hela sin ålderdomliga inredning.

På den plats på Hallunda, Kvarnberg, där kvarnen nu står, fanns förut en en "vädermjölkvarn", dit flyttad från okänd ort någon gång på 1800-talet, när en fabrikör Isoz ägde Hallunda. Denna kvarn, som var av holländsk typ, såldes på 1830-talet till Svartsjölandet, där själva kvarnhuset fortfarande finns kvar, medan man däremot under kristiden gjorde pengar på den gamla inredningen. En gammal bondmora i gården på Svartsjölandet kunde häromåret fortfarande berätta om hur det gick till när kvarnen och den kolossala kvarnstocken fraktades på isen tvärs över Mälaren. Det var andra vintrar och isar på den tiden.

Från år 1929 ägdes Hallunda gård av Bankdirektör Per Wählin. som på sin 50-årsdag av några goda vänner fick kvarnen enl. bilden som gåva.

Efter Per Wählin's död övertogs gården av sonen Gen.dir. Sten Wählin.

Sten Wählin har den 15 sept 1974 skänkt Väderkvarnen till Botkyrka Hembygdsgille i förhoppning att den skulle uppmonteras vid Trädgårdstorp i Tullinge. Kvarnen nedmonterades den 6 okt. och fraktades genom Gillets försorg till Trädgårdstorp. På grund av ekonomiska skäl etc. har den ännu ej blivit uppförd men undersökningar pågår att få den uppförd under sommaren 1980.





Vi gratulerar Dig

SOM REDAN HAR Fyllt ELLER SKALL
Fylla "JUBILEUMSÅR" 1980 f.o.m.
50 år.

8/1	Erhard Caroll	90 år
4/2	Gunnar Bjurholm	75 år
19/2	Marianne Persson	50 år
6/3	Olle Sahlström	50 år
15/3	Herbert Svensson	90 år
15/4	Tore Ekegren	50 år
30/4	Linnea Ahlgren	75 år
19/5	Margareta Eriksson	50 år
19/6	Lars-Erik Hultman	50 år
27/6	Inga-Britt Sundberg	60 år
30/6	Marianne Lundström	50 år
15/7	Bertil Wallgren	50 år
25/7	Arne Thurelius	70 år
9/8	Rudolf Rothmeier	50 år
21/10	Emmy Blomberg	80 år
31/10	Vera Torgilsson	60 år
24/11	Cissi Wellmar	75 år

NYA MEDLEMMAR:

Monica Brisfjord	Norsborg
Leif Brisfjord	Norsborg
Inger Eklund	Tullinge
Åke Hedelius	Huddinge
Brith Håkansson	Norsborg
Sinikka Johansson	Tumba
Kerstin Jonsson	Tullinge
Lars Jonsson	Tullinge
Gunvor Kilén	Tumba
Reinhard König	Norsborg
Birgitta Rydebrant	Norsborg
Ulf Rydebrant	Norsborg
Aira Tornberg	Tumba
Eva Hedström	Huddinge

Vi hälsar er samtliga hjärtligt välkomna i Botkyrka Hembygds-gille

Inom Gillet är vi alla du.

Styrelsen.

Gåvor

BILDER TILL BILDARKIVET

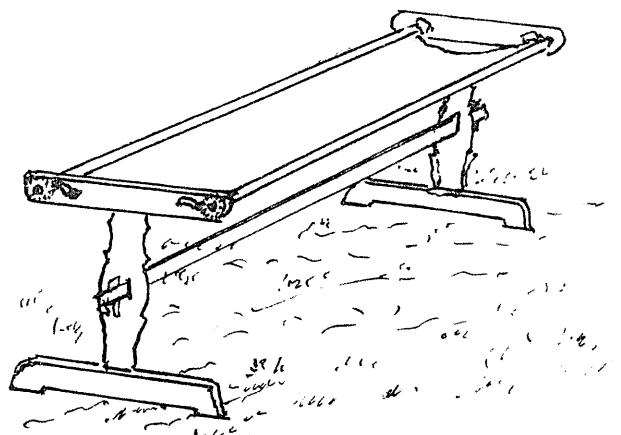
20 st. BILDER från Alvar Sandberg, Tumba
Bilder av föreningsliv, arbete, flygfoton och vyer från Tumba villa-
stad. Bilderna reprodu-
serade av Bertil Dahlby.

16 st. BILDER, gåva av Stefan Gråfors. Bilder från
1800-talets Tumba och
Hamra.

Ett varmt tack för bilderna
Styrelsen

Täckbåge

Gåva av Greta Malmkvist 1979.



Herbert Carlsson delar årets kulturstipen- dium med Progressteatern.

Eva Cederquist i Söder-
posten meddelar följande:

Konstnären Herbert Carlsson och Progressteatern heter årets två kulturstipendiater i Botkyrka. de får dela på 15000 kronor och mottot för utdelningen har i år 1979 varit erfarenhet och förnyelse.

Kulturnämnden i Botkyrka ger Herbert Carlsson 5000 kronor med motiveringen:

"Han ger genom sitt måleri en ömsint dokumentation av Botkyrka kommun och speglar både därigenom och genom sitt engagerande arbete i Tumba Bruks museum hur boende och arbetsliv tidigare tedde sig i kommunen"

- Det här hade jag aldrig kunnat drömma om, det kom verkligen som en glad överraskning säger Herbert Carlsson, som blivit konstnär på äldre dagar. Han har nu hållit på i tio år och målar mest naivistiska saker.

Herbert Carlsson har ännu inte bestämt sig för vad pengarna ska användas till.

UTSTÄLLNING

- Det går ju åt ganska mycket material när man målar, och jag kan tänka mig att pengarna går till det.

Tidigare i höstas hade han en utställning i Kommunhuset i Tumba.

- Efter den utställningen fick jag också en trevlig överraskning. Kommunen har låtit trycka upp två vykortsmotiv efter ett par av tavlorna. Ett vintermotiv med fåglar vid än mellan Kvarnsjön och Uttran och ett motiv över gamla Tumba. För tillfället håller Herbert Carlsson på att måla om en tavla som sitter på en skolexpedition i Tullinge.

- Jag målade den 1971, men

den har blivit så förstörd att jag är tvungen att måla om den. Den föreställer en konsert i musikpaviljongen vid Tumba bruk, och kommer nu att i stort sett bli likadan.

Kamraterna i Botkyrka Hembygdsgille vill gratulera Dig som kulturstipendiat och på samma gång att Du är den femte av Gillets medlemmar som som erhållit Botkyrka kulturstipendium. Dina föregångare har varit:

Erik Castegren	1970
Georg Malmkvist	1973
Bertil Dahlby	1975
Sven-Gunnar Broström	1976.

Tack också för alla de gånger som du tillsammans med Georg Anzelius på Hembygdens dag vid Trädgårdstorp visat hur man tillverkar handgjort papper.

G.M.

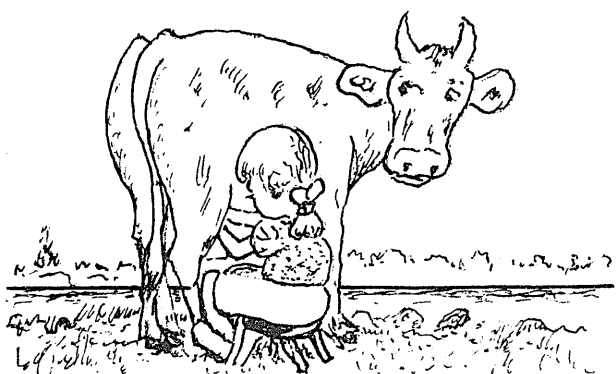


Högreståndsans

har åter startat inom Gillet på torsdagar f.o.m. den 17 januari.

Fyra entusiastiska par tränar regelbundet under Nils Sandins kunniga ledning och man har för avsikt att ha en första uppvisning på Hembygdens dag den 1 juni.

För musiken svarar Lennart Stenbäck och Olle Sahlström.



Från arbetsfältet:

BRA INITIATIV.

Det fanns mycket frukt i höstas framför allt hade Emmy och Alexis massor av äpplen.

Det gav Vera en idé - skulle man inte kunna göra något åt Gillet? - Joo då - Man samlade några gillesmedlemmar som plockade äpplen och sen upplät hon sitt eget kök till kokning av mos samt tillverkning av äppeldricka. På julmarknaden sålde vi en del av produkterna och serverade äppeldricka vid kaffeserveringen.

Vi har ätit äppelris vid flera arbetsdagar och till Torpaftonen tillverkades äppelkakor som avåts tillsammans med vaniljsås. Vi har fortfarande äppelmos kvar som vi kan använda t.ex till rulltårter

Ett litet men naggande gott arbetslag har under hösten och vintern arbetat med att iordningställa den gamla s k dubbelboden till en fin försäljningsbod för korv och glass.

Utvändigt har boden blivit klädd med stockpanel (för att likna de andra marknadsbodarna av timmer) och invändigt klädd först med mineralullsmattor och sedan med byggplattor.

Nu skall den målas och det blir korkmatta på golvet. Det är meningen att inredningen skall motsvara de krav som hälsovårdsnämnden fordrar för korv- och glassförsäljningen. Det lilla arbetslaget känner sig ganska ensamma och nunär det väl så småningom börjar våras så hoppas de på sällskap av många, många arbetskamrater.

Operation märkning pågår och nu frågar vi - var finns Gillets alla bussaronger, de blå och vitrandiga arbetsblusarna? Vi köpte 10 bussaronger och 10 vegamössor nu finns det endast 3 resp. 1 kvar.

Vi efterlyser också Gilllets byggedräkter, dräktpåsarna är tomma f.n. (Det finns dessutom skrivna regler och prislista för utlåningen av dräkterna).

Tänk på att det kanske finns andra som är i behov av plaggen när Du har dem hemma.

Hembygdens Dag.

På sista kvartalsmötet beslöts att fornminneskommittén skulle ansvara för Hembygdens dag den 1 juni i år.

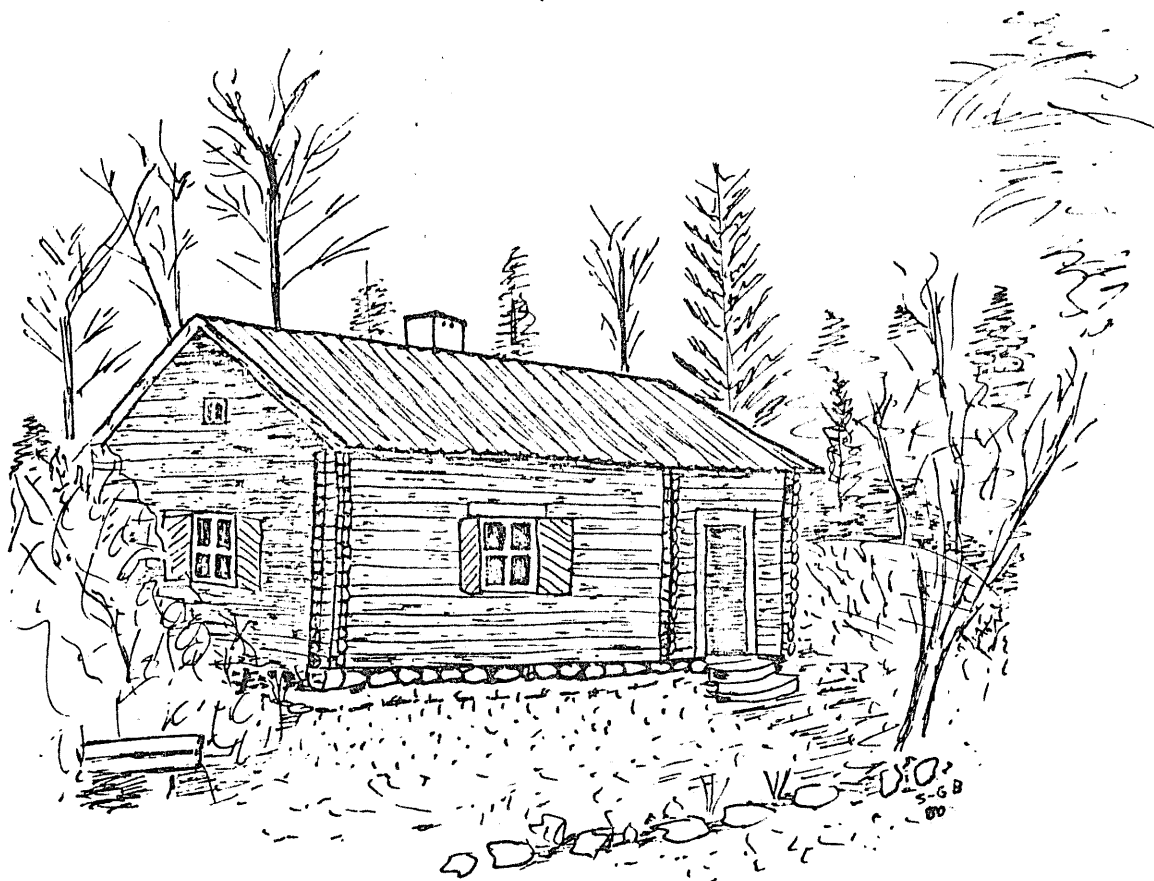
Vi kan naturligtvis inte klara en sådan uppgift utan hjälp från Gillets alla medlemmar.

därför ber vi Er redan nu att reservera den dagen för Gillet. Låt oss tillsammans hjälpas åt så att HEMBYGDSDAGEN BLIR EN STOR PR-DAG FÖR BOTKYRKA HEMBYGDSGILLE.

I det stora hela skall väl dagen gå i traditionell stil, så vi hoppas att Du som kan något hantverk är villig att demonstrera det - Du som dansar och spelar ställer upp och visar vad vi kan både synligt och hörbart.

Men vi hade tänkt att sätta igång en del förarbeten redan nu. LÖRDAGEN DEN 22 MARS klockan 10.00 ses vi på Logen för att pyssla med litet slöjd och handarbete. Bl.a. har vi ett lapptäcke på gång och till det behövs många rutor. Har Du något bomullstyg eller garnrester så tag det med. Det skulle ju vara fint om vi kunde få ihop grejor till en hemslöjdstombola, i likhet med den vi brukar ha på julmarknaden. Vill Du skänka någon vinst av hemslöjdskaraktär till tombola eller till amerikanskulottier, eller Du kanske rent av vill baka bullar till kaffeserveringen? Ring i så fall Vera 08/474465, Eva 08/433672, eller Rose-Marie 0753/37108.

En tradition är att börja dagen med att närvara vid Högmässan i Tullinge kyrka som börjar kl. 10,00 Samling vid kyrkan kl. 9,45.



TORPAFTON

Jaha. Nu var det alltså dags. Borden är utplacerade och dukade, bilderna uppsatta på de nya skärmarna, torpinterjören klar och där ett bord fullt med torplitteratur. Mitt på golvet står filmprojektorn med filmen laddad och klar för start. Har vi inte glömt något nu? Hoppas inte för nu börjar det trampa utanför ytterdörren. Det blir spännande att se hur många som kommer, eftersom det här är en ny typ av träff på Torpet. Någon optimist inom fornminneskommitten är säker på att det skall komma minst 30 personer. Hon får kanske rätt för hallen är full av folk som byltar av sig vinterkläderna. Fler strömmar in och vi måste ta fram flera bord innan programmet kan starta.

Georg inleder med några väl valda ord och så tar spelmännen vid och stämmer bland annat upp med Botkyrkalåten. Sedan är det Rune Engströms tur att hålla låda. Han berättar om Riksförbundet för hembygdsvårdsprogram för att aktivera föreningsarna att inventera och forska om torp. Samtidigt presenterar han näs-

ta programpunkt filmen "De små stugornas folk" som handlar just om torpinventering. Efter filmföreläsningen som avlöpte utan missöden kommer kaffekannorna fram och det serveras äppelkaka med vaniljsås. För att hålla kvar den glada torparstämmningen från filmen leder Eva Sandin allsång med några kända skillingtryck?

När kaffet är urdrucket är det Kjell Nilsson som reser sig upp och han berättar om Stockholms läns hembygdsförbund och om vilken hjälp Gillet kan få därifrån. Han talar också om vilket stort ansvar det är för en hembygdssförening att ha gamla hus att vårda. Kvällens sista programpunkt är att några av gilletts medlemmar skall berätta om egna upplevelser ifrån torpmiljöer. Först berättar Lars-Gunnar Lindström om sin barndomstid på torpet Vran i Tullinge. Alexis Blomberg tar vid och redogör för sina upväxtår först i Gåsinge socken och sedan på Rikstens gård i

Forts.

TORPATTON forts

Botkyrka. Han beskriver även hur han var med om att flytta och återuppbygga torpet Slätten. När vi lyssnat på deras intressanta beskrivningar har klockan blivit så mycket att det får vara slut för den här gången. Det bästa med den här kvällen har varit att det kom så många intresserade medlemmar. Det sporrar oss i fornminneskommitten att fortsätta med fler liknande arrangemang.

Sven - Gunnar

EFTERLYSNING

Om någon läsare har upplysningar att lämna om Slättens eller Trädgårdstorpets historia så hör av er till oss i fornminneskommitten. Det kan vara foton, handlingar eller enbart muntliga uppgifter. Du kanske har en pusselbit som vi saknar.

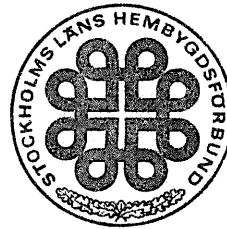


BESÖK I GRÖDINGE

Den 30 oktober arrangerade fornminneskommitten ett studiebesök hos Grödinge Hembygdsförening. Ett 10-tal medlemmar kom till Vasastugan i Vårsta där föreningen har sina lokaler. Börje Wehlin berättade om byggnadens historia och hur föreningen med hjälp av kommunen flyttat och inrett byggnaden. I den nybyggda källarvåningen finns toaletter, ett stort brandskyddat arkivrum och två andra rum varav det ena användes som vävstuga. I övervåningen som är den ursprungliga Vasastugan finns hall, kök, tre mindre rum och ett stort rum.

I huset pågår aktiviteter nästan varje kväll och även andra Grödingeföreningar för låna lokalerna som är centralt belägna Vårsta samhälle. Grödinge Hembygdsförening har här fått lokaler som de verkligen kan vara stolta över. Synd att inte fler ifrån Gillet utnyttjade möjligheten att se på Vasastugan.

Sven -Gunnar



UTDRAG UR VÅRENS PROGRAM

- 2-13 juni Arkeologikurs. En teoretisk och praktisk kurs om kulturminnesvård och arkeologiska utgrävningar. Vill ni veta mera om kursen så kontakta Vera Torgilsson för hon gick på den här kursen 1979.
- 23 maj Konferens om industriarbetarbostäder. Plats: Tumba
- 19 april Vårutflykt på Värmdölandet
- 7 juni Årsmöte på Ulvsunda slott

Anmälan sker lättast direkt till Hembygdsförbundet tel. 42 27 48

Sven - Gunnar

BOTKYRKADRÄKTEN

Den 19 februari var fyra representanter för Gillet inne hos Stockholms läns hemslöjdsförening. Hemslöjdsföreningen ville veta hur vissa detaljer skulle utföras på Botkyrkadräkten så att man skulle kunna upprätta en korrekt beskrivning. Resultatet av mötet blev att Hemslöjdsföreningen nu kan erbjuda kompletta mönster och anvisningar på hur Botkyrkadräkten skall sys.



GAMMELDANS GER YPPERLIG MOTION

● Detta särtryck är hämtat ur tidningen KÖRP-motion

Att gammaldans är en bra och dessutom en rolig motionsform, har säkert många haft på känn. För att få lite mer objektiva data på gammaldans som motionsform, gjorde vi på GIH i Örebro och Stockholm en arbetsfysiologisk studie, där vi ville ha svar på frågan: Hur stor är belastningen på lungor, på hjärta, på hela energiomsättningen under våra fyra vanliga danser; vals, hambo, schottis och polka, och hur stor är den belastningen i förhållande till individens maximala kapacitet?

● Så här gick vi tillväga

4 flickor och 3 pojkar i åldern 20—50 år var försökspersoner. Alla hade normal kroppsvikt och var måttligt eller bra tränade. De kunde dansa, men erfarenheten varierade.

I en försöksserie fick varje person dansa 2 valser, 2 hambo, 2 schottis och 2 polkor med 15 sekunders paus mellan de båda danserna av samma slag och 3 minuters vila mellan de 4 olika danserna. Musiken var inspelad i förväg på ett ljudband för att uppfylla kraven på standardisering av pauserna. Den totala tiden i varje serie var 28 minuter, varav 18 minuter effektiv dans och 10 minuters vila däremellan. Alla danser utfördes på traditionellt sätt. Vi dansade i lätta träningskläder. Rumstemperatur 20°C.

Under alla danser mättes hjärtfrekvensen eller pulsen hela tiden med hjälp av telemetriutrustning; försökspersonerna hade tre små elektroder fastklistrade på bröstet. Elektroderna var kopplade till en liten och lätt radiosändare, som inte på något sätt hindrade dansen. För varje hjärtslag överförde sändaren en signal till en mottagar-enhet, som registrerade signalerna på en EKG-skrivare. På det sättet fick vi säkra siffrvärden på pulsfrekvensen i varje fas av alla danser.

Kroppens syreförbrukning eller förbränningshastighet mättes också. Ju tyngre arbete vi utför, desto mer syre förbrukar vi. Det blir med andra ord högre fart på förbränningen, framför allt i våra muskler.

På fyra personer mättes syreförbrukningen under pågående dans. Per-

sonen fick andas genom en speciell ventil. Utandningsluften leddes via en slang och samlades upp under ungefär en minut i slutet av varje dans i en stor gummisäck, som bars i en bekväm sele på ryggen. Utrustningen var lätt och hindrade inte dansen. I laboratorium mättes sedan utandningsluftens volym och procentuella sammansättning och kroppens syreförbrukning kunde bestämmas.

Graden av ansträngning mättes både subjektivt och objektivt. Efter varje dans fick försökspersonen själv uppskatta hur pass ansträngande dansen varit. Det skedde med hjälp av en speciell skala. För att få ett mera objektivt mått på graden av ansträngning, togs blodprov efter danspasset och blodets koncentration av mjölksyra mättes.

För att bestämma "dansarnas" maximala puls och kapaciteten på deras förbränningsmotor, fick de springa i uppförsbacke eller cykla så mycket de orkade. Försöken gjordes i laboratoriet.

● Vad blev resultatet? Vals — en bra start

Figur 1 visar hur pulsen varierade hos en 20-årig flicka under de fyra olika danserna. I vals nådde pulsnivån upp till 130—150 slag per minut. Som synes

låg pulsen långt under hennes maximala puls. Under valsen var belastningen på kroppens förbränningsmotor mindre än 50%. Ur ansträngningssynpunkt var det "mycket lätt" eller "ganska lätt" att dansa vals. De övriga 6 försökspersonerna instämde i detta och erhöi i alla avseenden liknande resultat.

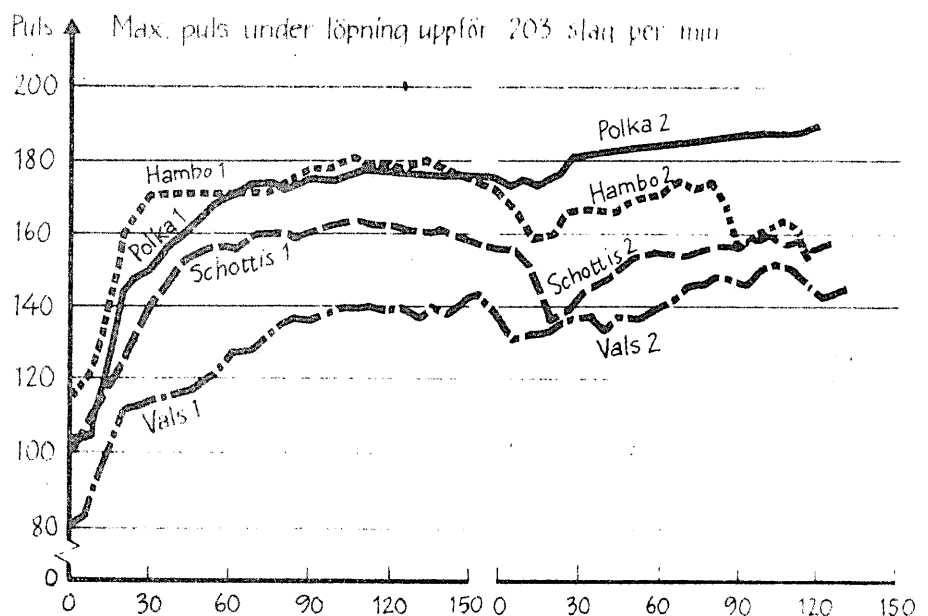
Valsen är därför en bra inledning på gammaldanskväll. Att dansa vals utgör en lagom hög intensitet för att komma i gång — en bra uppvärmning med andra ord.

● Hambro, schottis och polka tränar hjärtat

Belastningen på hjärtat under hambo, schottis och polka var hög, ja tidvis mycket hög (figur 1). I både hambo och schottis var pulsen bara ungefär 20—40 slag lägre än den maximala pulsen. Det är tillräckligt högt för att ha en träningseffekt på hjärtat.

I polkan drevs pulsen upp ännu högre. Speciellt "Huggkubben" är tydligt en mycket pigg variant av polka. Här låg pulsen hos alla 7 personerna bara 0—20 slag lägre än deras maximala pulstakt. En person fick i polkan samma höga puls som vid hard löpning i uppförsbacke.

Medelpulsnivån (figur 2) under den



Kontinuerlig registrering av pulsfrekvensen på en kvinnlig, 20-årig, relativt vältränad GIH-student under 2 valser, 2 hambo, 2 schottis och 2 polkor. (Figur 1)

andra av de båda polkorna ("Huggkubben"), var i medeltal 173 slag per minut — endast 24 slag under maximal nivå. Det är en mycket hög medelfrekvens. Även hambo och schottis resulterade i relativt höga medelpulser på ungefär 140–160 slag per minut.

Även kroppen som helhet tränas i gammaldans. Det är också värt att veta hur mycket kroppens förbränningsmotor belastades under gammaldans (figur 3). Intressantast i det här avseendet är att beräkna förbränningen under dans i förhållande till personens maximala förbränningskapacitet med andra ord den relativa belastningen. Som omnämnts tidigare medförde valsen att mindre än hälften av förbränningsmotorns kapacitet engagerades.

När vi dansade hambo och schottis blev motsvarande siffra i medeltal ungefär 60% av maximum. Att något staka siffervärde avviker, kan bero på hur man dansar. Högre hopp ger naturligtvis en högre belastning på både muskler och hjärta — och omvänt. Alla tyckte vi att hambo och schottis var "något ansträngande" eller näst intill.

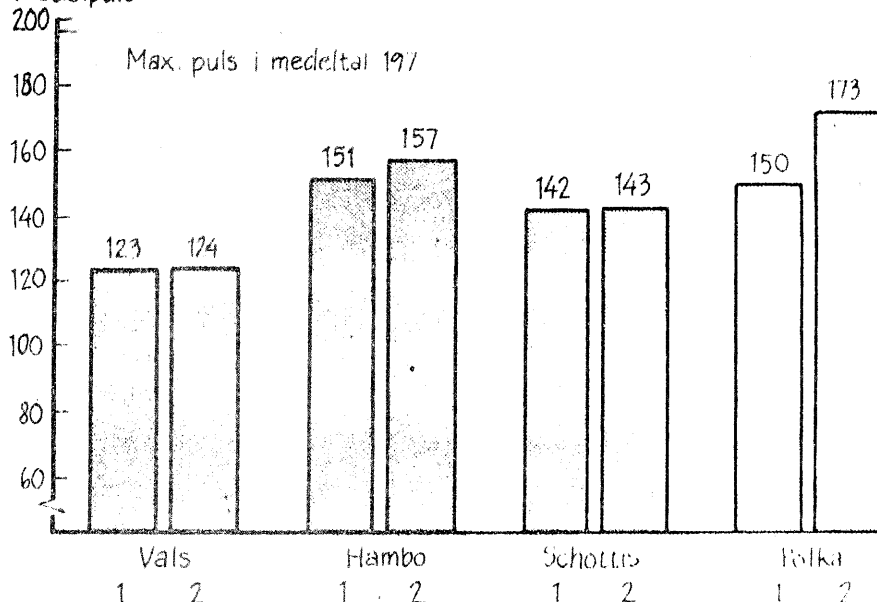
● Polkan tar priset

Polkan — utförd på traditionellt sätt — är ett småhoppande från början till slut. Det är då kanske inte så underligt att mer än 80% av vår maximala förbränning togs i anspråk (figur 3). Hos alla försökspersoner var polkan den dans, som gav den högsta förbränningen. Alla tyckte också att polkan var "ansträngande", dock inte "mycket strängande" eller "maximalt ansträngande". Det fanns alltså en hel del reservkrafter kvar även efter polkan. Därom vittnar också blodets koncentration av mjölksyra. Efter en halvtimmes gammaldans var den 2–5 gånger högre än i vila. Under den maximala löpningen i uppförsbacke 10–11-dubblades vilovärdena. "Dansarna" hade därför rätt att känna sig lagom ansträngda, men var å andra sidan långt ifrån maximalt trötta.

Gammaldans ger värme. Vi mätte också kroppstemperaturen före och efter danspassen. Före dans var den i medeltal 37,4°C hos de 7 aktiva och efter danshalvtimmen 38,1°C. Det är normalt att kroppens temperatur ökar under arbete. Ju tyngre arbetet är, desto högre blir kroppstemperaturen. Temperaturhöjningen på hela 0,7°C talar för att en stor del av förbränningsmotorns kapacitet tagits i anspråk.

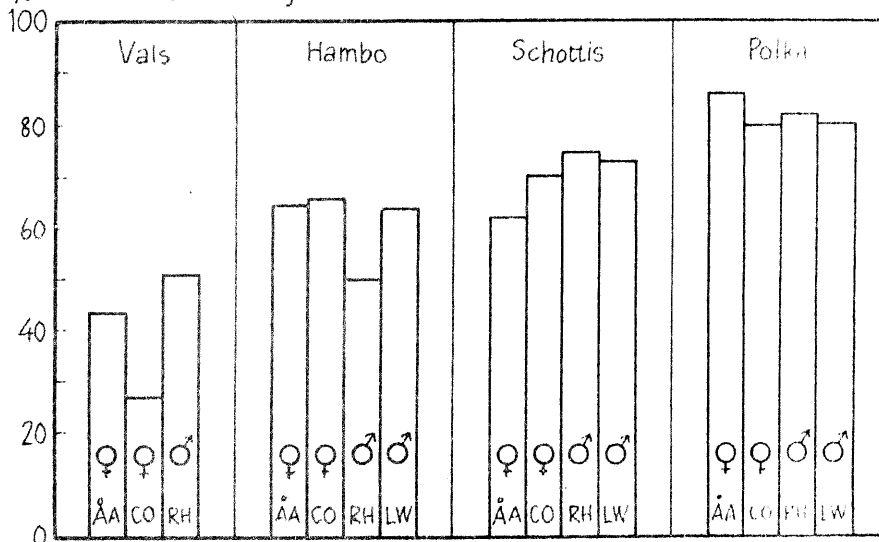
Förbränning producerar värme som bekant. Denna värme måste bort från

Medelpuls



Medelpulsen under dans hos 4 kvinnliga och 3 manliga försökspersoner. Varje dans varade i 2–3 minuter. 15 sekunders paus efter den första dansen i varje par. 3 minuters vila efter den andra dansen i varje par. (Figur 2).

% av max. förbränning



Det här diagrammet visar den relativa belastningen på kroppens förbränningsmotor hos 4 försökspersoner under gammaldans. Bokstäverna i pelarna anger försökspersonernas initialer. Symbolerna är som bekant för man resp. kvinna. (Figur 3).

kroppen för att hålla kroppstemperaturen någorlunda konstant. Huvuddelen dunstar bort i form av svett. Det är därför inte så underligt att man svettas en hel del och förlorar vatten när man dansar gammalt. För att svetten verkligen skall kunna avdunsta från kroppen, bör man vara lätt klädd. Om man dansar gammalt i syfte att motionera, är lätt träningskläder att föredra.

Slutsatser

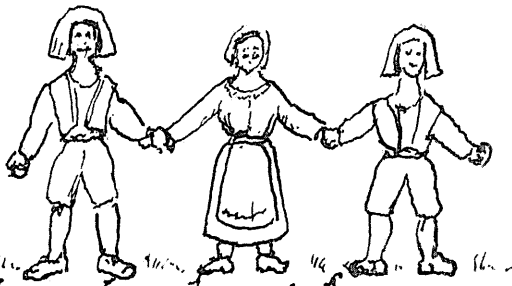
Vals är den lättaste av de fyra vanliga gammaldanserna och fungerar därför bra som uppvärmning inför de andra danserna, eller som återhämtning. För mycket otränade, överviktiga eller äldre personer, ger vals en tillräckligt hög belastning för att ha träningsseffekt.

Hambo, schottis och framför allt polka, dansas i ett så pass högt tempo,

att även tränade personer får god motion. Det fina med de här danserna är, att man arbetar med en stor del av kroppens muskler och därför kan hålla en hög förbränning utan att danserna för den skull känns alltför ansträngande. En konsekvens av det är att dansandet kan fortsätta i timmar — i varje fall om man får "vila" med en vals då och då.

Den höga förbränningen och den långa "arbetstiden" ger på sikt bättre kondition och lägre kroppsvikt. Risken för skador torde vara liten när man dansar gammalt. Positivt är också att man har roligt tillsammans med andra glada människor i olika åldrar.

Med tanke på den höga värmeutvecklingen bör man ha lätt träningskläder, om huvudsyftet är att motionera med gammaldans.



Juniorlaget.

Med Gunilla Blomberg som ledare på fredagar kl. 18 - 19,30

Laget har 26 deltagare:

25 flickor och 1 pojke som fått den förnäma hederstiteln

"Kavaljeren på Trädgårdstorp" och bär namnet Martin Sjögren. Lycka till i Försättningen Martin.

Laget kan också glädja sig åt att ha fått ännu en speleman Per Fahlén 11 år och spelar fiol efter gehör så det hörs tillsammans med:

Torsten Fahlén	dragspel
Helge Jobs	fiol
Helge Berg	munspel

En god försättning önskar vi på redaktionen.

APROPÅ MASKISEN...

Det "bidde" ingen maskerad i år. Man kan ju fråga sej varför? Är det fel på informationen, eller är det fel på arrangemanget. Tycker vi inte att det är roligt med maskerad? Tycker vi medlemmar som är uppe på fredagsövningarna, och även alla andra förstås, att det inte behövs andra träffar, typ maskerad. Får vi nog av att träffas då det enbart handlar om dans?

Ja, det var några frågor. Har du några egna förslag till utformning av träffar? Har vi för stora krav på vad som skall vara roligt nu för tiden eller är det så att vi inte ens orkar dra oss upp från TV-fåtöljen?

Hör gärna av dej du som har synpunkter på det här.

Vi väntar med spännt intresse... Arma och Ingrid A.

Saxat ur Länstidningen d. 6/3 80.

Aktivt jubileumsår för Hembygds-gillet

BOTKYRKA HEMBYGDSGILLE Har hållit årsmöte i Tullinge och redogjort för ett aktivt jubileumsår.

Mötet började med en överraskning En alldeles nytagen film om smide visades. Filmen som var i proffs-klass har producerats av Rutger Falk, Hallunda som har filmning som hobby. Den var inspelad i 1700-talssmedjan på Trädgårdstorp. Gillets egen smed Alexis Blomberg visar hur tillverkningen av en järnljusstake går till. Det var en imponerande uppvisning i yrkeskunskap och skicklighet av de agerande på båda sidor om kameran. Filmen fick en välförtjänt applåd.

Av årsberättelsen framgår att Hembygds-gillet haft många andra järn i elden under året, som dessutom var jubileumsår. (30 år). Jubileet firades på Stadshotellet i Södertälje den 10 februari.

FOLKDANS Folkdanslaget har haft 25 övningar samt uppvisningar vid Gillets alla festarrangemang samt vid Alfa Laval's 4 julfester.

FORNMINNE Gillets gamla ljudband har kopierats över på kassettband. Pågående arbeten: Fotografering av föreningens museiföremål och märkning av textilier. Historisk dokumentation av Trädgårdstorp och torpet Slätten genom bl. a. forskning på riks- lands- och krigsarkivet.

Gillets bildarkiv hade vid årsskiftet utökats till 1228 bilder.

SPORT Gillet har under året deltagit i samtliga TRE-kampsgrenar som anordnats av Stockholms distrikt av Svenska Ungdomsringen: Skidor, orientering och simning. I skidtävlingen placerade Gillet sig på femte plats totalt av de 20 deltagande lagen.

BARN- OCH UNGDOMSKOMMITÉN Barn och juniorlagen har haft cirka 90 övningar och har totalt engagerat 150 barn i åldrarna 6-16 år.

MUSIK OCH SÅNG Gillets spelmän har spelat på olika kurser samt under festarrangemang, dansövningar.

TRÄDGÅRDSTORPSKOMMITTÉN Under våren och sommaren färdigställdes marknadsbodarna och de återstående arbetena på Mor Annas stuga har fortsatt. På övriga byggnader är vissa underhållsarbeten gjorda bl a har Gillets flitiga pensionärer lagt om golvet i kammaren på Trädgårdstorpet.

I ÖVRIGT har medlemmarna deltagit i många olika kurser samt medverkat i olika slag av handaslöjd. Text dräktsömnad, växtfärgning, spånad, byggnadsvård, utställningsteknik, släkt- och hembygdsforskning m.m. Utöver de sedvanliga folkdansövningarna har det också varit kurser i polskedans och sörmlandsdans.

Det belgiska folkdanslaget Drieske Nijpers inbjöds av Gillet i samband med 30-årsjubileet. De hade uppvisningar i Tumba, Vällingby, Huddinge sjukhus, Södertälje och Stockholm.

Efter årsmötet fick styrelsen följande sammansättning:

Ordförande: Bo Hammarling

Sekreterare: Inger Falk,

Kassör: Lars-Erik Hultman,

Ledamöter: Ingrid Avelin, Eva Larsson,

Suppleanter: Arne Mattsson, Torbjörn Palm.

Roland Wester

Till revisorer valdes:
Berndt Lundström och
Rune Engström

Revisorsuppl.

Marianne Lundström och
Inga Olausson

GILLET'S KOMMITTÉER FICK FÖLJANDE SAMMANSÄTTNING:

DANS OCH LEK:

Ingrid Avelin, Göran Furuliden,
Elinor Kunz

BARN- o UNGDOMSKOMMITTÉ:

Gunilla Blomberg, Diane Kunz,
Björn Wahlgren.

SPORTKONTAKT:

Ingrid Avelin, Torsten Fahlén

ARKIVARIE o BIBLIOTEK
Georg Malmkvist,
Sven-Gunnar Broström

REDAKTION FÖR BOTVIDSBYGDEN:
Georg Malmkvist, Inger Falk
Arne Mattsson, Roland Wester

DRÄKT o SLÖJD:
Elsy Karsbrink, Inger Strandberg,
Inger Hammarling

FORNMINNESKOMMITTÉ:
Georg Malmkvist, S.G. Broström
Alexis Blomberg, Bertil Dahlby
Eva Sandin, Vera Torgilsson,
Rose-Marie Hedlund.

TRÄDGÅRDSKOMMITTÉ:
Torbjörn Palm, Gunnar Avelin,
Arne Ekholm Christina Szykier,
Christina Furuliden, L-G Lindström

FESTKOMMITTÉ:
Karin Mattsson, Rose-Marie Hedlund
Sven-Gunnar Nilsson

UTBILDNINGSKOMMITTÉ:
Björn Strandberg, Karin Mattsson

VALBEREDNING:
Åke Palm. Ellinor Kunz,
Karin Mattsson

OMBUD TILL SVENSKA UNGDOMSRINGEN
Ingegerd Lindström, Inger Hultman

MUSIK o SÅNG:
Lennart Stenbäck, Karin Wester
Maria Wester, Olle Sahlström

FÖRTJÄNSTTECKENKOMMITTÉ:
Georg Malmkvist, Eva Sandin
Lennart Stenbäck

RESEKOMMITTÉ:
Eva Larsson, Ingrid Avelin
Gunnar Avelin

PRESSOMBUD:
Roland Wester

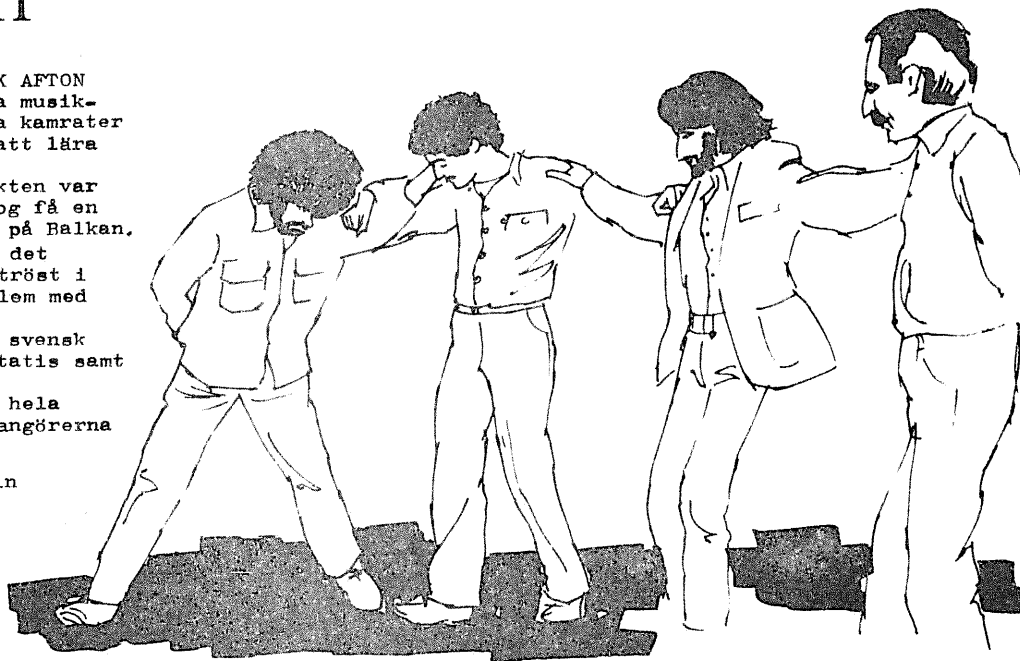
Ans. utgivare Bo Hammarling
Redaktionskommitté
Georg Malmkvist Tel. 03 7781711
Inger Falk " 0755 66563
Arne Mattsson " 0753 37116
Roland Wester " 03 7781509
Redaktion, Malmgårdsbacken 2.
14600 Tullinge

Manus till nästa n:r av Botvidsbygden
senast den 14 maj. 1980.

Grekisk afton

Den 8 februari var det GREKISK AFTON på Trädgårdstorp. Den grekiska musikgruppen Fondura med 3 dansanta kamrater hade inbjudits av Gillet för att lära oss lite grekisk dans. Även om den sydländska danstakten var lite knepig, så lyckades vi nog få en uppfattning om hur man dansar på Balkan. De som inte helt hängde med i det snabba tempot fann kanske en tröst i att grekerna hade en del problem med vår hambo. Framåt kvällen fick vi typisk svensk mat - sill, köttbullar och potatis samt kaffe med tårta. Stämningen var sydländskt hög hela kvällen och vi tackar festarrangörerna för en lyckad tillställning.

Karin



PRESSKLIPP

LT Botkyrka

Aktivt jubileumsår för hembygdsgillet

BOTKYRKA (LT)
Botkyrka hembygdsgille har hållit årsmöte i Tullinge och redogjort för ett aktivt jubileumsår.

Mötet började med en överraskning. En alldeles nytagen film om smide visades. Filmen som var i proffsklass har producerats av Rutger Falk, Hallunda som har filmning som hobby. Den var inspelad i 1700-talssmedjan på Trädgårdstorp. Gillets egen smed Alexis Blomberg visar hur tillverkningen av en järnljusstake går till. Det var en imponerande uppvisning i yrkeskunskap och skicklighet av de agerande på båda sidor om kameran. Filmen fick en väl förtjänt applåd.

Av årsberättelsen framgår att Hembygdsgillet haft många andra järn i elden under året, som dessutom var jubileumsår. (30 år). Jubiléet firades på Stadshotellet i Södertälje den 10 februari.

Folkdans Folkdanslaget har haft 25 övningar samt uppvisningar vid Gillets alla festarrangemang samt vid Alfa Laval's 4 julfester.

Fornminne Gillets gamla ljudband har kopierats över på kassettband. Pågående arbeten: Fotografering av föreningens museiföremål och märkning av textilier. Historisk dokumentation av Trädgårdstorp och torpet Slätten genom bl a forskning på riks- lands- och krigsarkivet.

Gillets bildarkiv hade vid årsskiftet utökats till 1228 bilder.

Sport. Gillet har under året deltagit i samtliga TRE-kampsgrenar som anordnats av Stockholms distrikt av Svenska Ungdomsringen: Skidor, orientering och simning. I skidtävlingen placerade Gillet sig på femte plats totalt av de 20 deltagande lagen.

Barn- och ungdomskommittén Barn- och juniorlagen har haft cirka 90 övningar och har totalt engagerat 150 barn i åldrarna 6-16 år.

Torsdagen den 6 mars 1980

Musik och sång Gillets spelmän har spelat på olika kurser samt under festarrangemang, dansövningar och uppvisningar.

Trädgårdstörpskommittén Under våren och sommaren färdigställdes marknadsbodarna och de återstående arbetena på Mor Annas stuga har fortsatt. På övriga byggnader är vissa underhållsarbeten gjorda bl a har Gillets flitiga pensionärer lagt om golvet i kammaren på Trädgårdstorp.

I övrigt har medlemmarna deltagit i många olika kurser samt medverkat i olika slag av handaslöjd. T ex dräktsömnad, växtfärgning, spånad, byggnadsvård, utställningsteknik, släkt- och hembygdsvård m.m. Utöver de sedvanliga folkdansövningarna har det också varit kurser i polskedans och sörmlandsdans.

Det belgiska folkdanslaget Drieske Nijpers inbjöds av Gillet i samband med 30-årsjubiléet. De hade uppvisningar i Tumba, Vällingby, Huddinge sjukhus, Södertälje och Stockholm.

Efter årsmötet fick styrelsen följande sammansättning:

Ordförande: Bo Hammarling,
Sekreterare: Inger Falk, Kassör:
Lars-Erik Hultman, Ledamöter:
Ingrid Avelin, Ewa Larsson,
Suppleanter: Arne Mattsson,
Thorbjörn Palm.