

Skutejoggen

Vi lyckades bara ställa upp med två lag till Kinna IF:s satsning på friskvård. Till nästa år skall vi dubbla antalet.

Jogging får inte uppfattas som en tävling, där man skall springa så långt och fort som möjligt. Det fina med joggingen är, att Du själv bestämmer fart och sträcka.

Tag med Dig en kompis till någon av alla de spår, som finns vid de många Sportstugorna i Kommunen och pröva på joggingen. Varför skall Du ha med Dig en kompis, när Du skall jogga i egen takt? Jo, för att övervinna den inneboende rösten, som säger; inte idag utan först nästa vecka!

När Du nu har bestämt Dig och står ute i naturen för den andra kraftansträngningen, den första var att övervinna sig själv, rusa inte iväg allt vad Du orkar, bara för att någon på jobbet sagt, att han/hon springer kilometern på 4 minuter.

Din uppgift är att hitta Ditt eget tempo och sträcka, där Du även efter

joggingen mår bra och undviker skador. Börja sakta med en kort sträcka, om Du inte orkar springa hela tiden, gå då tills andningen hinner upp dig igen.

Det är inget att skämmas för att inte orka utan snarare ett tecken på förstånd att höra när kroppen säger nej.

Vanliga tecken på att Du tagit i för mycket är, att Du inte återhämtar Dig efter joggingens slut, ex. halsbränna, hastig andning.

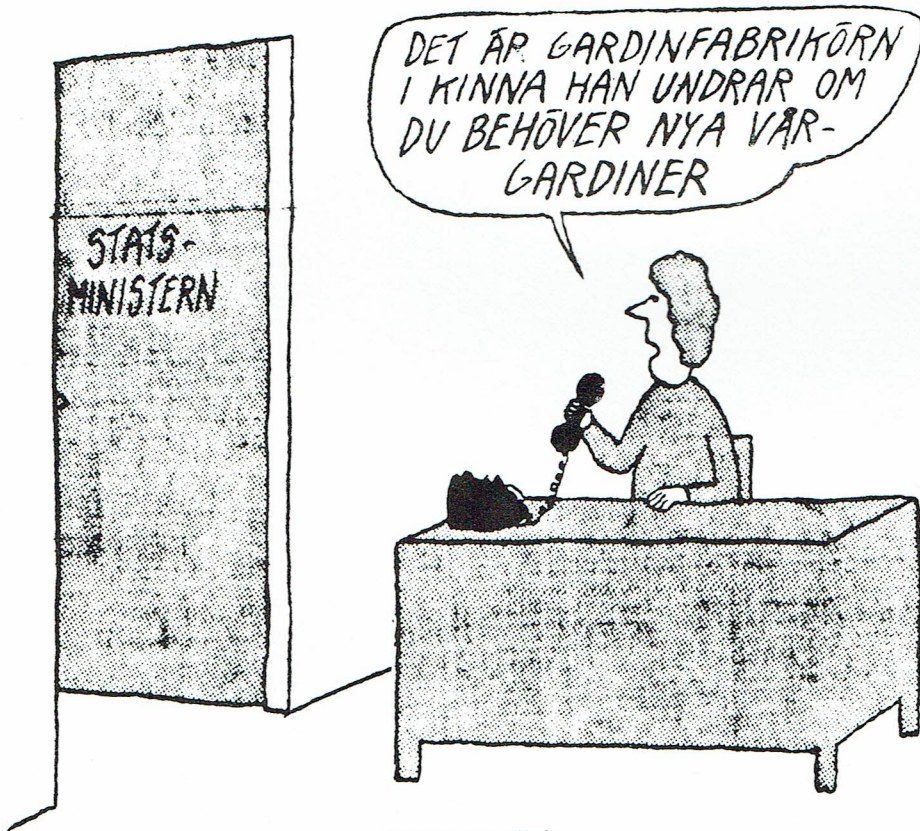
Första passet är över och Du mår dåligt. Säg nu inte, att detta är inget för mig utan knip ihop och försök några gånger till. Du överskattar alltid Dig själv i början men tag inte detta som ett nederlag utan som en utmaning, att komma upp till den kondition Du trodde Dig ha.

Börja redan nu så ses vi vid Skutesjön till våren med fyra eller flera lag till Skutejoggen.

Åke



Ströyers dagbok



Apropå ett valöfte.

STRÖYER

Strängt personligt

Attraktiv, intelligent och erfaren tjej önskar bek. för ev. vidareutveckl. med intelligent och välformad man — ålder spelar ingen roll.

Intressen varierande vid olika tillfällen... kunskaper i det mesta!

Svar med foto (och mått) i nästa nummer av Kinnasandsbladet.

”Jag väntar”

”Kinnasand rentvätt”

Som vi läst i tidningen och hört i radio har det pågått en utredning om vi, Almedahl och några lantbrukare gjort sig skyldiga till brott mot miljöskyddslagen — i vårt fall genom vissa utsläpp från färgeriet i Häggån.

Åklagarmyndigheten i Borås har efter vederbörlig utredning lagt ner förundersökningen under motivering, att endast ringa fall jämlikt 45 § 2 st. miljöskyddslagen föreligger.