

HODEBRYFORDEMINNRE

SE VÅR WEBSITE:
www.7-13.no

GÅTER

Det satt tre spurver i et tre. To av dem ble skutt. Hvor mange var det igjen i treet?

Hvem er det som har ben, men som ikke kan gå, og som har mat, men som ikke kan spise?

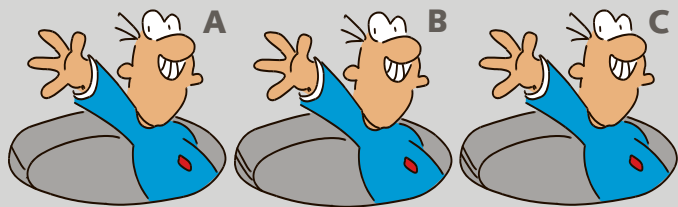


Har du en LYS Idé, en oppfinnelse, et råd, eller et visdomsord som du vil dele med andre???

Send en e-post til:
post@7-13.no

Alle bidrag mottas med takk...
Signer med fornavn og alder.

Hvilken passer ikke inn?



Løsning på; www.7-13.no

Helt latterlig...



Snorking

Det var en gang to damer som satt og ventet på bussen.

- Huff, sa den ene.
- Nå har beina mine sovnet, og det har baken min også.

- Ja, sa den andre.
- Jeg hørte at den snorket.

Tøff

Det var en gang tre mus som kranglet om hvem som var tøffest.

- Jeg er så tøff, sa den største, at jeg bruker musefella som sofa!
- Å, det er da ingenting, sa den andre musa.
- Jeg drikker rottegift som saft.
- Da begynte den minste musa å gå.
- Hvor skal du? spurte de to andre?
- Å, sa den minste musa.
- Jeg skal bare ut å klappe katten.

Har du en god vits, en god historie, et vittig YouTube-klipp? Send en e-post til: post@7-13.no

De beste bidragene publiseres i avisen, og på nett. Skriv under med; Fornavn og alder.

Noe på

Vold

- Jeg liker ikke vold og sex på TV. Det er ekkelt. Synest de skal sende noe som er gøy i stedet.

Stine (12)

Sint, trist, lei deg, opprørt, glad, Super-glad, eller har tanker og meninger som du vil dele med andre....??

Send en e-post til: post@7-13.no

De beste meldingene publiseres i avisen, og på nett. Skriv under med; Fornavn og alder.

7-13

er en interaktiv spalte der leserne bidrar til innholdet. Leserne kan gå inn på klubbensidene www.7-13.no

Her finnes alle oppgaveløsninger, samt bidrag

fra andre lesere, i form av spørsmål, meninger, gode historier o.a.

Spalten og nettsiden redigeres i tråd med presse-etiske retningslinjer.

Levert av: PresseFjernerNOR, Bergen ©

2.300 km på to hju



PÅ TUR: Her er Lillehammer-gjengen samlet i Sør-Afrika, klare for tur. Karene er Øyvind Hjelvik, Odd Magne Olsen, Bråten, Arne Hovland, Jon Solbakken, Tor Røislien, Magnus Grande, Jan Helge Høgvoll, Terje Norman, Jan Ivar Jansen Svegården. (Foto: Privat).



LANDSKAP: Gjengen på tur stortrivdes i afrikansk landskap, lys og farger. (Foto: Privat).

Smugmosjon

LILLEHAMMER: Geir Utstumo har fått influensa og måtte denne uken kaste inn håndkleet for trening. Personlig trener Øyvind Trøen benytter ukens spalte til å tipse om smugmosjon.

SOL OLSEN
sol@byavis.no

For mange er det utfordrende å få til aktivitet som kan kalles trening. NEAT, non exercise activity thermogenesis er en betegnelse på fysisk aktivitet som man vanligvis ikke regner som trening. Å stå i stedet for å sitte, reise seg, sette seg, løfte

ting, og til og med å le, øker forbrenningen. Slike aktiviteter kan utgjøre 150-250kcal per dag, og er ikke en ubetydelig del av energiforbruket per dag.

Smugmosjon er en form for NEAT der man utnytter hver minste anledning til å øke forbrenningen. Dette kan være å stå i stedet for å sitte, å ikke benytte arbeidsbesparende maskiner, å bruke handlekurv i stedet for handlevogn, å parkere lenger bort på parkeringsplassen er eksempler på smugmosjon som kan hjelpe til med å få en sunnere kroppssammensetning dersom man er overvektig.

KOM I FORM: Idrettsfysiolog og Personlig trener Øyvind Trøen



I i Sør-Afrika

LILLEHAMMER: Du snakker om motorsykel-tur. Elleve lillehamringer dro like godt til Sør-Afrika forleden!

TERJE LISØDEGÅRD

redaksjon@byavis.no

- En fantastisk turopplevelse, summerer lederen i Lillehammer Motorsykelklubb, Øyvind Hjelvik. De elleve karene er vel hjemme igjen, etter en kjempetur uten uhell av noe slag. På leide motorsykler storkoste lillehamringene seg i det store og for dem alle ganske så ukjente landet, iallfall med hensyn til motorsykelkultur.

Fløy til Cape Town

- Først var vi ni som ville dra. Så ville to medlemmer til være med på dette eventyret, og da ble det slik

sier lederen.

Ferden gikk flyvegen til Cape Town. Etter litt guiding på table mounten, startet motorsykkelturen til Montagu via det sørligste punktet i Afrika, Cape Agulhas. De neste dagene kjørte vi til Prince Alberth Swartberg -passet,

videre til Knysna. Det betyr at vi hadde passert noen fjellpass, for så å kjøre til kysten, forteller Øyvind Hjelvik.

43 varmegrader

Ferden fortsatte til Oudsshorn, der vi møtte 43 varme grader i ørkenen. Femte kjøredag gikk til Montagu via hånddrevet ferge over elva til Malagas. Derfra kjørte vi inn i en liten by med navnet Gauda. Siste dagen kjørte vi tilbake til Cape Town, via Cape of good hope.

- Vi fikk en rekke store opplevelser som vi aldri vil glemme. Vi kjørte gjennom mye og veldig fin natur. Og tror du ikke at vi opplevde også vinprodusenter. Kanskje ikke så rart når vi vet at Sør-Afrika er en stor vinleverandør.

- Mye vin til en billig penge, ler Hjelvik.

Laaang tur

- Hvor langt kjørte dere totalt?
- Det ble solide 2.300 kilometer - og alle uten uhell av noe slag, sier Hjelvik.

- Hvem deltok på turen for uten sjefen sjøl?

- De ti andre var Odd Magne Olsen, Håvard Bråten, Arne Hovland, Jon Solbakkenb, Tor Røislien, Magnus Grande, Jan Helge Høgvoll, Terje Norman, Jan Ivar Jansen og Lars Svegården.

- Da snakker vi om erfarne karer på motorsykel?

- Ja, vi kan vel si at de fleste har litt grått hår, smiler klubbssjefen.

Lillehammer Motorsykelklubb ble stiftet i 1995. Siden da har mange av klubbens 107 medlemmer storkost seg på mange og lange turer. Route 66 i USA er unnagjort sju ganger. I fjor var medlemmer på to hjul i Spania. Vi kjører motorsykel både sommer og vinter, og stortrives sammen, sier Øyvind Hjelvik.

Masse på to hjul

- Det dreier seg om mange kilometer, skjønner vi...

- Ja, det kan du trygt si. I fjor kjørte vi rundt 1.500 kilometer på organiserte turer.

- Er dette en gutteklubb på to hjul?

- Neida, v i har også noen damer, men de er i mindretall, medgir lederen.

Det hevdes at Lillehammer Motorsykelklubb er den klubben i landet som kjører flest kilometer pr. år.

- Det vet jeg ikke eksakt, men at vi ³turer² mye, ja, det er nok riktig, sier Øyvind Hjelvik.

UKENSOPPSKRIFT



Foto:spoon.no

Sitronbakte poteter

🕒 60 MIN

Denne oppskriften blir ikke enklere eller bedre. Smaken er fantastisk og du trenger nesten ikke gjøre noen ting. En times tid i ovnen og vips du har den perfekte potetretten til middagen.

Du trenger :

1-1,5 kg småpoteter
2 sitroner; skall og saft (usprøyet)
Friske urter (f.eks mynte og persille)
Olivenolje
Fingersalt
Pepper

Slik gjør du :

Forvarm ovnen til 190 grader, vask potetene og rasp skallet av sitronene. I en ildfast form bland sammen poteter, olivenolje og sitronskall. Dryss over finger salt og nykvernet pepper etter smak. Stek potetene i ca 30 minutter, ta de ut av ovnen. Dryss litt finger salt over og sett tilbake i ovnen i ca 20 min til de er møre og ferdige. Rett før servering klemmer du over sitronsaft fra en sitron, strør over hakkede urter og en liten klype finger salt.

For flere oppskrifter og inspirasjon gå til WWW.SPOON.NO
Følg meg på INSTAGRAM [SPOON_NO](https://www.instagram.com/SPOON_NO) eller send en mail spoonsilje@gmail.com

