

# ERICSSON PEKINGNYTT

Personaltidning för anställda vid Telefon AB LM Ericssons Norrköpingsfabrik

Nr 4 1982 Årgång 4



*Plötsligt stod hon på fabriken tröskel, ljusdrottningen från Ljuraskolans 7:e klass. Lotta Andersson hette hon i år. Nog var vi många som längtat, men ack, lika snabbt som hon kommit, lika snabbt drog hon åter sin väg. Med fuktiga ögon, lussesången ännu på våra*

*läppar och en lussebulle i handen stod vi ensamma kvar i vintermörkret.*

*Men här är hon igen! Peking-Nyttis julnummer med vår Lucia i all sin glans. Titta och njut. Spara och minns . . . God Jul önskar vi för övrigt alla våra läsare.*



## UNDERVERKENS ÅR 1982

*Efter en lång varm höst står julen åter för dörren. Förväntningarna inför denna varierar väl med åldern och individen, men vem minnes inte julklappsväntan i yngre år. Dock, en välbehövlig rekreation kan behövas.*

*En tillbakablick visar hur enkelt underverk inträffar nu när vi överträffat oss själva på nästan alla punkter. Exempelvis, halverat kassationskostnaderna, minskat leveranstiden från lager till kund kraftigt och kanske viktigast klarat en fortsatt förbättring av kostnadsläget. På så sätt har vi skapat förutsättningar för fortsatt framgång.*

*De svårigheter som synes i vår väg under 1983 är främst olika länders betalningsproblem och den allmänna lågkonjunkturen i världen vilket ställer ökade krav på vår förmåga att förändra och anpassa oss för nya kunders önskemål och krav.*

*Min tillförsikt inför framtiden är stor, och jag vet att vi med vår laganda uträttat även underverk när vi behåller ärmarna uppkavlade.*

*Det är mig ett nöje att tacka alla goda krafter för årets goda resultat och önska er alla och era familjer*

*EN RIKTIGT GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR.*

## Kvalitetssystemrevision

De flesta av oss känner till att *övervakning av kvaliteten* i LM Ericssons fabriker utföres genom löpande granskning av produkter och processer. Man granskar produkter (kretskort, fasta utrustningar o s v) och processer (provning, maskinlödning) mot tekniska specifikationer och tillverkningsföreskrifter. Resultatet av denna granskning finns på de flesta verkstadsavdelningarna i form av kvalitetsdiagram som är uppsatta på informationskärmar. Det finns en mängd olika faktorer som kan påverka produktens kvalitet t ex hantering, organisation, dokumentation, utbildning o s v.

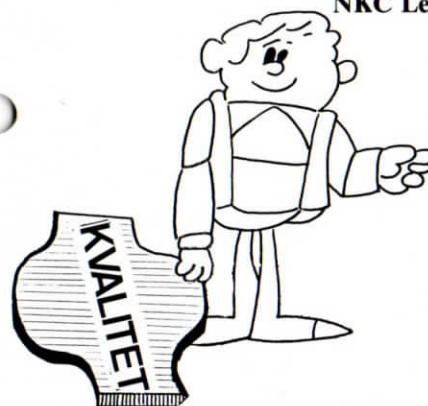
I ett totalt kvalitetssystem måste även dessa faktorer bli föremål för uppmärksamhet. Våra kunder kräver en systematisk granskning av vårt kvalitetssystem. Denna aktivitet kallas

**KVALITETSSYSTEMREVISION** (på engelska Quality System Audit, QSA).

Granskningen utföres av representanter för LM Ericssons kvalitetssäkring i Stockholm. Målsättningen är att alla produktionsavsnitt i en fabrik skall vara genomgångna en gång per år. Resultatet av granskningen skall tjäna som underlag till förbättringar av rutiner och metoder. Hittills har granskningen utförts på VT 318 och F 315.

En åtgärdsplan har upprättats för att eliminera påträffade brister. Den nya granskningen QSA har i stort sett mottagits positivt i vår fabrik. Min personliga uppfattning är att QSA är ett bra komplement till produkt- och processgranskning och ger oss ännu större möjligheter att förbättra våra produkters kvalitet och därmed minska kostnader för omarbeten och kassationer.

**NKC Leszek Szudy**

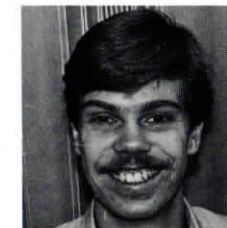


## PERSONAL NYTT

Äntligen har vi fått en ny företagsgymnast. *Ingrid Ekman* heter hon och bor i Linköping. Ingrid utexamine-



rades i Stockholm 1977, och har därefter jobbat inom landstinget i Stockholm och Skövde, bl a som instruktionsgymnast. Närmast kommer hon från Mjölby företagshälsovård.



*Anders Eloff* tillträdde den förste oktober befattningen som underhållsingenjör vid NKI. Anders började vid NG i juni 1979 som provare. Efter ett halvår flyttade han till NKI och arbetade med instrumentservice. Anders ska syssla med underhåll av mätsystem m m.



# INTRA PRE NÖR

Jag har träffat *Bengt Johansson*, som varit på en träff i Sunne i Värmland, där man diskuterat de olika verksamheter som behövs för att öka sysselsättningen inom moderbolaget.

— Där diskuterades bland annat möjligheterna att erbjuda Ericssons resurser som lego, säger Bengt. Vi pratade t ex om sådana saker skulle kunna marknadsföras och organiseras.

— Och så resonades det en hel del just om *intraprenörverksamhet*.

Vad är det då?

— Jo, en intraprenör är så att säga en "företagare i företaget", en anställd som ges möjlighet att driva egna idéer och projekt i företagets namn.

Hur fungerar verksamheten?

— Det är nog för tidigt att uttala sig om, fortsätter Bengt. Vad som hänt är att vi informerat våra klubbar (som ställt upp på de här tankarna). Nu ska vi framöver på något sätt ut till alla anställda med idén.

Hur får man då kontakt



med blivande intraprenörer?

— Ett bra sätt är nog att helt enkelt gå ut med en kampanj, kanske affischer, där vi presenterar projektet och där vi även efterlyser intraprenörer.

Det Bengt här talar om är alltså *ett* sätt att skapa sysselsättning för oss anställda. Tror han då att det här på fabriken går omkring en massa snillen och bär på goda idéer? Och vad är det för fördelar att finna för den som eventuellt blir intraprenör?

— Visst har vi folk med idéer? Underligt annars, vi är ju en samling elektronikspecialister som är samlade här. Vi är t ex väldigt duktiga på att rita och ta fram produktionsutrustningar av olika slag.

— Det fina med intraprenörstanken är annars att det måste vara väldigt tryggt att driva egna idéer i företagets namn, med företagets pengar i ryggen, resurserna helt enkelt. Man slipper att öppna eget, med allt risktagande som det innebär.

## en företagare i företaget

Vi började att tala om lego. Det är ju något som alltid förekommit inom NG. Har du några färskare exempel på legojobb, Bengt?

— Det senaste är en förfrågan från AMU. De utbildar som bekant bl elektriker, datafolk m r. På lärarsidan är det nu meningen att man ska fräscha upp kunskaperna i förbindningsteknik. Vi fick en förfrågan om vi kunde klara denna utbildning. Och visst kan vi det! Med början vecka 48, några veckor före jul, kommer vi att utbilda AMU-lärare från hela landet. På schemat står då t ex mjuklödning, reparationsteknik, virningsteknik och kontaktpressning. Totalt rör det sig om 72 timmars utbildning.

L.N.



*Bengt Johansson, NBC, projektledare för intraprenörverksamheten.*

# Är kafferasten så helig?

En irriterad fråga förmedlades till red. från en avdelning. "Måste dom komma med besökare när vi har kafferast?" Man skulle ju också kunna vända på frågan: "Måste personalen dricka kaffe när vi har besökare?"

Det här är ett väsentligt spörsmål att diskutera. Är det viktigast att personalen får en kopp kaffe på utsatt klockslag, eller är det viktigast att våra besökare får ett gott intryck av vår verksamhet? Många av besökarna är kunder eller blivande kunder. Samtliga i NG är självfallet, beroende av att dessa får förtroende för vårt sätt att producera



produkterna. Den som är värd för besökarna måste oftast styra rundvandringen efter besökarnas önskemål och personligen tycker jag att det är viktigast att besökarna får se verksamheten igång, än att vi får en kopp kaffe på exakt tidpunkt. Dessutom, även om ingen bråkar när folk tar en kopp kaffe, så har vi ju faktiskt ingen kafferast, varken på för- eller

eftermiddagen. Jag tror heller inte att alla människor har magen inställd på kaffe vid ett visst klockslag, detta styrs mera av (o-)vana. En annan olat som är vanlig är klungbildning vid kaffedrickningen, bl a i paushörnorna. Avsikten med paushörnorna är inte att vara kaffehörnor, eftersom det inte finns plats åt alla. Då blir det ju bara "tuffa gänget" som får plats i paushörnan.

**Har du några synpunkter på ovanstående åsikter? Seriösa debattinlägg mottages med glädje av redaktören. Du kan lämna dem i Pekingnyttis lådor, eller via förman eller kontaktombud.**

## 5 AV 8 MISSAR VIKTIG INFORMATION

Pekingnytt har gjort en rundfråga bland några anställda om hur de upplever de informationsskärmar som finns på varje avdelning. Det visar sig då att 5 av 8 aldrig tittar på skärmarna. De tre som studerar skärmarna säger så här:

*Ar Nilsson, VT 726:*

"Vettig idé. Jag tycker det är bra att se avverkningen i förhållande till målsättningen".

*Elisabeth Filipsson, VT 726:*

"Jag brukar följa med vad som händer med avverkningen".

*Björn Arwidsson, VT 319:*

"Jag tycker att tavlorna med nyckeltal är bra, men jag undrade hur släpet kunde sjunka fast produktionen var oförändrad. Det går inte att utläsa av nyckeltalen. Förklaringen var ju att VK 58-sortimentet görs på fler avdelningar också och om man är nyfiken får man ju reda på sånt. Presentation av avdelningen är nog mest nyttig för nyanställda och besökare".

Bara 5 av 8 tittar alltså på skärmarna. Vi frågar *Gunnar Nyrén*, på NBA, som jobbat mycket med skärmarna, vad han tycker om

intresset. Han har synpunkter: "Bakgrunden till att informationsskärmar har kommit till, är bl a kritik om att informationen till de anställda fungerar dåligt. Det är rätt som sägs att informationen om avdelningen är till mest nytta för nyanställda och besökare.

Avsnittet om produkter ska kompletteras, på något sätt, med ett avsnitt som beskriver hur produkterna fungerar, var de används o s v. Syftet med avsnittet om nyckeltal är, kort uttryckt, att ta tempen på avdelningen. Man vill

(forts. på sid. 13)





När ST/VEC, Bengt Engström, var i NG för att redovisa bokslutet för de tre första kvartalen 1982, hade han sällskap av S/EC, Sten Bergman, som är produktionsdivisionens "ekonomichef". Skälet till att Bergman följde med hit var bl a att han ville ha synpunkter på varför Norrköpingsfabriken hade lyckats nå mycket goda resultat jämfört med många andra. Bland de skäl som angavs av fabriksledningen var att vi haft god inläggning, vi har bra personal och att vi är flexibla, d v s om det är arbetsbrist på ett avsnitt och hög beläggning på ett annat så flyttar personalen över så att det blir jämn beläggning på alla avsnitt av produktionen. Detta med flexibiliteten stämmer bra och filosofin bakom är att det inte kan vara vettigt att en avdelning jobbar övertid, samtidigt som en annan avdelning inte har jobb till alla på avdelningen. Vi ser alltså hela fabriken som EN arbetsplats. Konkurrensen på telekommunikationsområdet är sådan att vi måste vara dukti-

ga för att stå oss i konkurrensen med japaner, amerikaner, tyskar m fl så att vi får ha våra jobb kvar. Det här resonemanget förstås och backas upp av de flesta i fabriken. Men ändå är det ju så att när en individ drabbas av brist på jobb och behöver lånas ut till någon annan avdelning, så tar det emot. Man har ju sina kompisar, är van vid arbetsledare och instruktörer m fl och det är klart att man hört en del om den avdelning som man ska lånas ut till. Det här är problem som vi med säkerhet får fortsätta att leva med i framtiden. Konkurrensen kommer inte att bli lättare, snarare tvärtom, tekniken går framåt med raska steg, de produkter vi har idag kommer inte att se likadana ut om fem år etc. Det finns mängder av skäl som talar för att vi måste bli ännu bättre och flexibla i framtiden. Är det möjligt att skapa en anda hos personalen som underlättar utlåning av personal mellan avdelningar? Kan man tänka sig att folk ändrar uppfattning?

# MÜNCHEN - rapport från en resa

*I förra numret berättade Bo Malmsten lite om det nya transistor test systemet från TERADYNE som köpt. Jag blev strax efter semestern tillfrågad om jag ville åka på en 2-veckors kurs till München för att lära mig reparera system vid eventuella fel.*

Lämnade Kungsängen söndagen den 26/9 kl 15.45 och kom efter planbyte och 3 timmars väntan på Kastrup till München kl 21.45. Tog en taxi till hotell Residence. Inbokningen gick bra och jag fick ett flott rum med TV, balkong, kylskåp m m. Kursen hölls i TERADYNE's nya lokaler dit det tog ca 30 minuter med tunnelbana från mitt hotell. Vi var tre elever på kursen. *Manfred* från Västtyskland, *John Dick (J.D)* från Sydafrika och jag. I stort sett var kursen bra, men läraren var lite strulig så vi fick ofta sitta och vänta medan han försökte reda ut sina egna problem.

## OKTOBERFESTEN

På fritiden höll jag och J.D ihop. Vi strosade omkring på stan, shoppade, åt och drack förstås en och annan öl. Münchenborna dricker

massor av öl, både morgon, middag och kväll. J.D var på ett studiebesök på Siemens och berättade efter det, att där hade dom både kaffe- och ÖL automater. Så vid frukostrast satt var och varannan med en kopp mugg öl och morgontidningen.

Under min första vecka i München pågick "oktoberfesten" den årligen återkommande ölfestivalen. Då bygger man upp ett jättestort nöjesfält i en park och där sätter varje bryggeri (ca 10 st) upp sin egen ölhall, med stor scen i mitten där en mässingsblåsorkester håller igång. Runt omkring sitter folk och sjunger och dricker öl ur 1-literssejdlar. Normalt dricker man 8-10 sejdlar. Ett fantastiskt skådespel som jag upplevde två kvällar den veckan.

## PÅ TOPPEN

På lördagen tog J.D och jag en busstur till *Garmisch-Partenkirchen*. Där åkte vi en kabinbana upp till Tysklands högsta berg, *Zugspitze*, 3000 m ö h. Vi besökte också skidstationen där våran Stenmark tog två av sina VM-guld



1978. Vi började söndagen med en 2-timmars promenad genom "*Engelska parken*", ett stort grönområde mitt i München. Resten av dagen tillbringade vi på *Deutsches Museum*, enligt tyskarna världens största tekniska museum. För övrigt tittade jag en hel del på TV. Det fanns 3 tyska och 2 österrikiska kanaler att välja mellan. I stort sett går samma serier i Tyskland som här hemma, men med den skillnaden att prog-

rammen är "dubbade". Så jag fick bland annat höra J.R, Bobby och dom andra i "Dallas" prata tyska. Mycket sport sänds också och det uppskattade förstås en sportfantast som jag.

Hemresan gick via Frankfurt och Köpenhamn. Landade på Kungsängen strax före midnatt fredagen den 8/11.

*Jalle Bäckström*



# Snapshots från den glada NG-festen

ERICSSON

Efter diverse strul med lokal och datum, firades NG-fabrikens 20-åriga historia med fest på Hotell Standard den 5 november

280 glada och trevliga människor åt, drack och dansade med bravur. Platschefen Rune Lindén, gjorde en tillbakablick över den gångna 20-årsperioden och påminde om episoder som inträffat. Dessutom delade han ut förtjänsttecken och blommor till 18 av de 25 anställda som varit NG trogna sedan 1962.

God mat, bra dansmusik och en lyckad afton är det allmänna intrycket från alla dem som redaktionen talat med efter festen. Något av stämningen från festen förmedlas av bilderna härintill.





## VÅRA FÖRTJÄNST TECKEN

I samband med utdelning av 10-årsnålar fick redaktionen en fråga från en anställd. "Vad får man när man varit anställd i tjugo år då?"

Även om vi i ett tidigare nummer av Pekingnytt berättat om detta, kan det finnas skäl (t ex nyanställda) till att åter beskriva bolagets sätt att visa sin uppskattning av anställda med lång anställningstid.

• 10-årsnålen utdelas, som hörs av namnet, efter 10 års anställningstid. I samband med utdelningen bjuder företaget på middag på Takåsen.

• Efter 20 års anställning får man en 20-årsnål eller brosch (till damerna) samt aktier i LME till ett värde av f n ca 1000 kronor. Dessutom betalar företaget in 800 kronor i skatt.

• Guld fordrar 30 tjänsteår. Gratifikation i form av aktier till ett värde av f n ca 2000 kronor plus 1600 kronor i skatt. Herrarna får guldmedalj, guldlocka och guldnål och damerna får guldmedalj, guldarmband och brosch.

• Efter 45 tjänsteår erhåller man silverplakett och aktier till ett värde av 5000 kronor samt den skatt som drabbar gävomottagaren.

## VÅRA VETERANER

Veteraner har vi gott om vid NG-fabriken. Inte mindre än 25 personer har varit med sedan 1962, då fabriken startade.

Dessutom har 10-årsnålen i år delats ut till 34 anställda, vilket gör att vi nu har sammanlagt 278 anställda som arbetat vid NG i mer än 10 år.

Inte dåligt, eller hur? Följande personer är 20-årsveteraner vid NG:

ANDERSSON, INGE  
ANDERSSON, RAFIKA  
CARLSSON, GUNVOR  
DJERVF, STINA  
ERIKSSON, INGRID  
ERLANDSSON, NILS  
GIGBY, DORIS  
GÄNSLER, JÖRGEN  
GÖLIN, KURT  
HOLM, BENGT  
JOHANSSON, GÖSTA  
JOHANSSON, INGRID  
LANG, RUTH  
LARSSON, IRENE  
LUNDGREN, EIVOR

Här får Irene Larsson, VT 317, välförtjänt blomma och brosch av platschefen, Rune Lindén.

MALMSTEN, BO  
NILSSON, BIRGIT  
OREST, SETH  
SÄVSTRÖM, ARNE  
TRYGG, IRMA  
URBAN, GIZELLA  
WALLSTRÖM, GUNNAR  
WANGBERG, ULF  
WEISINGER, FERENC  
WITTWÄNG, CHARLES



VAD FINNS  
PÅ JULBORDET

I ANDRA LÄNDER?

Här kommer några tips om julmat som redaktionen fått från ett par av våra invandrare.

Ferenc Weisinger, NKP berättar att i Ungern äter man *Spegel-karp* till julen. Man äter den i en soppa som gör att man blir både törstig och varm. Soppan består av: brynt lök, paprika, skivad potatis, fiskbuljong och rödvin, förutom karpens förstas. Till det här äter man hemmagjorda makaroner. Ferenc är lite osäker på receptet, för han brukar sällan fungera som kock, men äta kan han!

Ma Riihisaari, som finns på VT 311 och kommer från Finland vill slå ett slag för två typiska jul-lådor från andra sidan Östersjön. Den första heter NUTTULAATIKKO (kålrotslåda):

2 stora kålrötter, 1 gul lök, 1 msk salt, 2 msk smör, 1/2 l vatten, 2-3 msk sirap, 2 dl skorpmjöl, 1 1/2 tsk ingefära, 2 dl grädde eller mjölk, 1/2 tsk vitpeppar.

Skala och dela kålrötterna i bitar och koka i saltat



vatten tills de blir mjuka. Mosa bitarna och tillsätt kokspadet, grädde/mjöl, skorpmjöl och rör om. Hacka löken och fräs den till ljusbrun. När mosan har svalnat något rör ner löken och kryddorna. Häll blandningen i smord eldfast form. Strö på skorpmjöl och grädda ca 1 timme i 175°.

Den andra heter MAK-SALAATIKKO (leverlåda):

1 1/2 dl ris, 2 1/2 dl vatten, 5 dl mjölk, 300 gr ma-



len kalvlever, 100 gr malet fläskkött, 1 liten lök, 1/2 dl russin, 1-2 msk sirap, 2 tsk salt, 1/2 tsk ingefära, 1/2 tsk vitpeppar, 1 tsk mejram.

Koka gröt av riset, vattnet och mjölken så att den nästan blir färdig. Rör ned övriga ingredienser i gröten. Grädda i ugn, 200° 1-1,5 timmar. Om man vill kan man bryna löken och köttet före.

**SMAKLIG MÅLTID!**



## Hulda håller kommersen igång

Det är inte svårt att hitta profiler här på Norrköpingsfabriken. En av dom mer kända är nog Gunvor Karlsson. Men vi som brukar handla i Intresseföreningens butik vet att hon är mer känd under namnet "Hulda". När man frågar vem som gav henne smeknamnet "Hulda" svarar Gunvor att "det var den där tokige Wangberg" som i hastigheten vid ett telefonsamtal glömt hennes riktiga namn och då bett att få tala med "Hulda". Det märkliga är att personen i andra ändan utan omsvep gått och hämtat Gunvor.

Gunvor tillhör dom som varit längst anställd här på fabriken och har därför mycket att berätta om fabrikschefer, skyddsingenjörer, förmän, klubbordföranden och många andra. Bl a minns hon en chef som ville se flickorna lite snyggare och anordnade hemköp av nylonrockar vilket Gunvor fick ta hand om när det gällde försäljning.

gen. På så sätt började också Gunvors försäljarbana här på Ericsson.

Gunvor har alltid haft en dröm om att ha en egen liten affär och kanske helst en liten lanthandel med lite varor i. Under den tid hon jobbat här har hon haft tio olika förmän, en del har hon råkat ut för i flera omgångar, men för det mesta har det gått bra utan komplikationer.

Gunvor har också ett fackligt förflutet bl a som huvudskyddsombud då hon fick tampas med Bo Lindesvik som då var skyddsingenjör. I början var det både roligt och intressant men sen så blev det så mycket att läsa om kemikalier, och dylikt, så

hon tyckte det blev jobbigt och slutade sin fackliga bana. När man frågar om hon minns något speciellt under den tid hon varit på Ericsson så är det när vi någon gång på sjuttio-talet blev bombhotade, när vi 1976 firade hundraårsjubileum och nu 1982 då fabriken tju-goårsjubilerade.

Friskvård är något som Gunvor också gillar, hon cyklar mycket, ett bra sätt att hålla sig frisk på, tycker Gunvor, och kanske stämmer det om man tittar i hennes sjukvårdsstatistik, för där finns inte många sjukdagar när det gäller Hulda. En sida räcker inte till när det gäller att berätta allt om Hulda men tilldelningen är inte större.



## 5 AV 8 MISSAR . . .

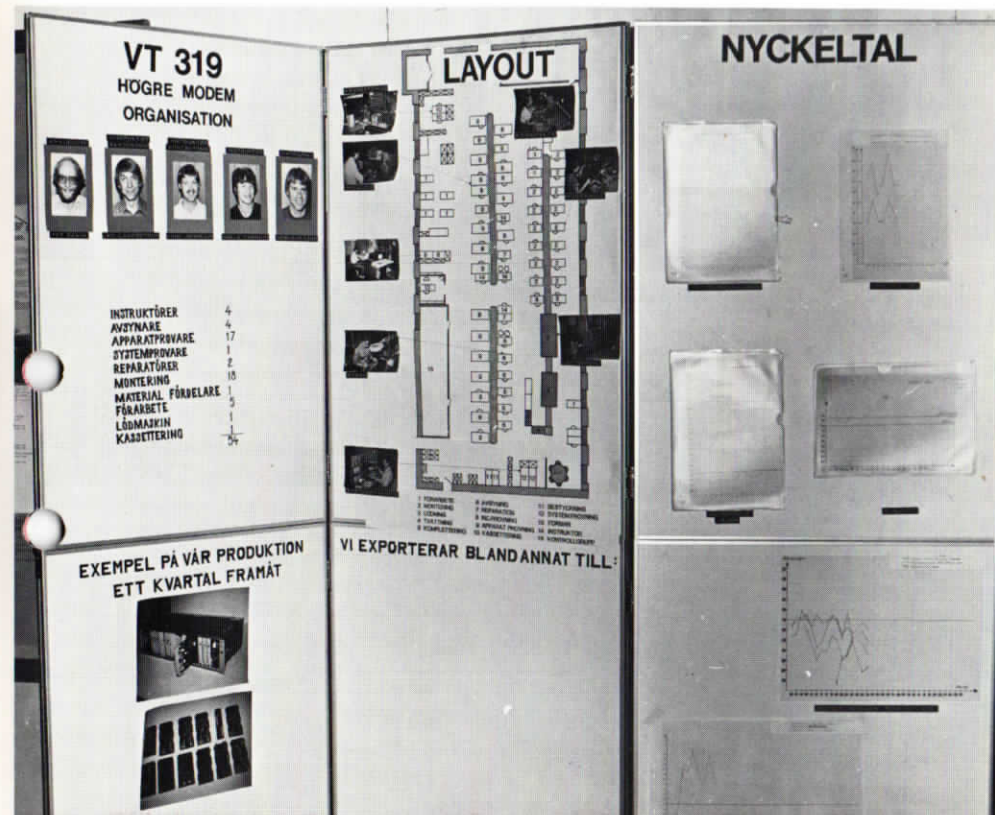
skapa kunskap och debatt om hur ekonomin fungerar i fabriken. Allt som alla anställda gör, påverkar ekonomin, till det bättre eller sämre.

Slarvar man med monteringen ökar kostnaden för information och omarbete, om man gör det noggrant så minskar kostnaderna. Sådana exempel kan man hitta många. Om man på ett enkelt och begripligt sätt kan sprida kunskap om, och intresse för, hur varje anställd påverkar ekonomin (lönsamheten), kan man säkert också för-

bättra den. I massmedia får man dagligen information om företag som får slå igen på en dålig lönsamhet. Vi är ju också utsatta för konkurrens och om alla anställda "drar åt samma håll", så klarar vi konkurrensen. Personligen tycker jag att det är bra att man får reda på kritiken. Meningen med nyckeltalen är att dom ska vara lätta att förstå och varje avdelning ska kunna påverka sina nyckeltal. Vad som är lätt att förstå, kan vara svårt, om man får vitsa till det. Jag ser det här som en prövotid och efterhand ska nyckeltalen förbättras så

att de fungerar som det är tänkt, men man måste också få igång en diskussion ute på avdelningarna för att det ska fungera. Annars vet man inte vad som är begripligt eller ej. Jag kanske får anledning att återkomma till Pekingnytt med information om nyckeltal, vid ett senare tillfälle" slutar Gunnar Nyrén sin berättelse.

Vi på redaktionen håller med Gunnar, vi vet att det är svårt med information, särskilt om man inte får synpunkter från läsarna.





## SPEX MED SPETS

Lördagen den 13/11 hade idrottsföreningen Spetsen sitt 20-års-Jubileum vid Tjalvestugan i Vrinneviskogen.

Dessa jubileumsarrangemang kan nog inte jämnas med vanliga traditionella idrottsfestligheter med mat, dans och dylikt. Nej, detta var ett mer aktivt firande med tipsmenad, idrottstävlingar och skön skogsluft, i stället för rökiga danslokaler.

Man hade givetvis även tänkt på magens bästa och bjöd på kaffe med dopp, korb med bröd serverades till ett skamligt lågt pris å 2 kronor. Idrottstävlingarna bestod i att fyra lag från fabriken, två damlag och två herrlag gjorde upp i dragkamp, säcklöpning, springa med galge mellan benen, potatis på sked i munnen och stafettlöpning fram till pinne plus tio varv runt denna och tillbaka. Här konstaterade vi några hade tydliga svårigheter att ta sig tillbaka.

Man lottade även ut en cykel som idrottsföreningen fått av Korpen för att vi visat stor aktivitet på motionsidan. Vann cykeln gjorde Monica Nilssen Avd. 311. Vi får tacka idrottssektionen och framför allt Peter Johansson för ett trevligt arrangemang, synd bara att vädrets makter inte var på bästa humör.

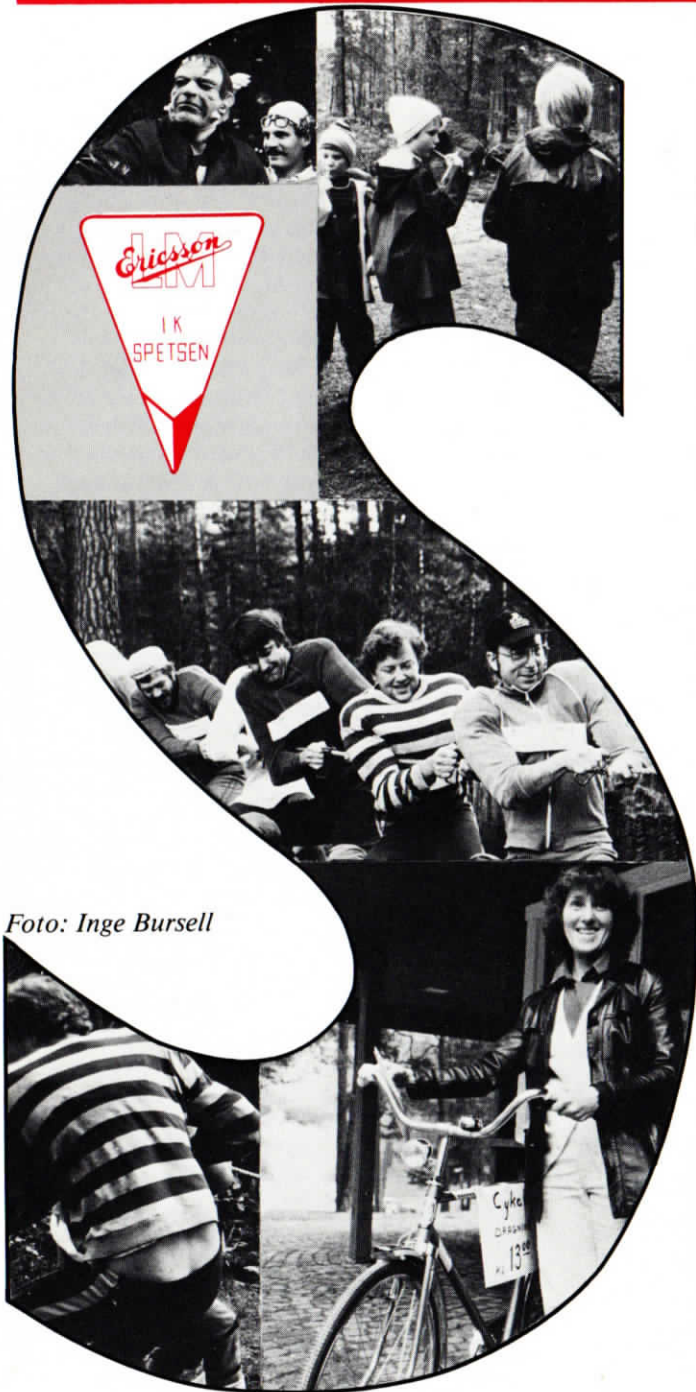


Foto: Inge Bursell

## Höstmilen — jobbig men skööön . . .



De fyra höstmiljöparerna är fr v: Tommy Andersson, Monica Nilssen, Rune Fyrberg och Marita Andersson.

Söndagen den 31 oktober var 20-tal LM:are från NG-fabriken uppe i ottan. Anledningen var att årets höstmil gick av stapeln. Det är ett 11 km motionslopp med start vid Sörsjön och mål i Jursla. Loppet samlar ca 2500 deltagare. Pekingnytt har talat med några av deltagarna för att få tankar och synpunkter på och kring Höstmilen.

### Tommy Andersson NKP

"Fick skjuts till några kilometer från Sörsjön, sen småjogade jag och värmdde upp resten av sträckan till startplatsen. Under loppet hade vi fint väder och jag hade inga problem. Första sex kilometrarna är lättsprungna, vilket gör att man kan springa för fort och ta ut sig för mycket. Efter vätskekontrollen är det en häftig uppförslöpp på ett par hundra meter där man får ta det lugnt. Sista kilometrarna på banan är inte så bra. Det är smalt och svårt att komma förbi andra löpare och underlaget är mjukt och blött. Ändå

var det här den bästa banan av de tre gånger jag sprungit".

### Monica Nilssen VT 311

"Vädret var idealiskt för den här typen av motion. Min taktik var att springa fram till stora backen, gå uppför backen och sedan springa till målet. Jag hade inga problem under loppet. Det är en kul grej och det känns fint när man kan genomföra taktiken. Det känns också skönt när man kommit i mål och mår bra. Jag har sprungit Höstmilen två gånger. När man planerar springa ett motionslopp, typ Höstmilen, har man ju verkligen en orsak till att ge sig ut och träna".

### Rune Fyrberg VT 311

"Det var andra gången jag sprang. Kom till Sörsjön ca en timme före start. Fram till start värmdde jag upp. Bra väder med lagom temperatur. Starten gick bra trots trängsel och min taktik var att gå ut lösare än förra året, men att sluttiden skulle bli bättre. Jag sprang till vätskekontrollen

efter ca 6 kilometer, jag drack sockervatten och tog god tid på mig. Sen gick jag uppför stora backen. Sista delen av banan var slipprig och trång och det var svårt att komma förbi andra löpare. Jag ökade farten på sista kilometrarna och kom i mål på bättre tid än förra året".

### Marita Andersson NAP

"Jag hade tränat mindre inför den här Höstmilen än inför tidigare lopp, men jag hade inga stora problem. Visserligen var det jobbigt de 4-5 första kilometrarna, så jobbigt att jag ett tag tänkte ge upp, en förklaring till det var nog att man lätt rycks med i ett för högt tempo när 2500 deltagare startar samtidigt. Men det blev bättre. Vädret var perfekt och banan får godkänt, klart bättre än förr om året".

I Höstmilen avgjordes IK Spetsens klubbmästerskap i terränglöpning och mästare damer blev, Monica Nilssen VT 311 och mästare herrar, Peter Larsson VT 318.

### Kroppsruatan

Vad är hosta?

Hosta är en viktig skyddsmekanism som har till uppgift att befria lungorna från föroreningar av olika slag (damm, infekterat slem,

som bildas vid förkylningar, tobaksrök osv). Det är således fel att helt dämpa hostan eftersom den håller på att befria lungorna från skadliga ämnen.

Råd vid hosta:

Sluta röka!!! Undvik rökig miljö. Varm dryck lindrar hostretningen. Sök läkare om hostan inte gått över på 2-3 veckor.



PEKINGNYTTs baksida  
med resultat  
och en jultävling

# VART TOG JULEN VÄGEN?



De två julleendena här ovan tillhör två segrare. I förra numret presenterade vi Åsa Birgerssons kluriga krumelur (den som på något sätt påminde om våra egna "tre korvar", minns du?). Det var ett varumärke för Warner Brothers eller Warner Home Video. 27 lämnade in svar på uppgiften — 25 var rätt. Åsa drog själv två pristagare och det blev alltså de här ovan, Björn Larsson, VT 312 och Marianne Lindström, VT 721. Grattis så mycket!

## PEKINGNYTT

Redaktionskommitté: Rune Håkansson (ansvarig utgivare och redaktör), Jan Jaani (Metall), Bengt Holm (SALF) och Sören Lindmark (SIF). Layout m m, Lenart Nilsson. Foto där ej annat anges: Petr Zatrepaek. Nästa nummer beräknas komma i mars 1983. Manusstopp den 15 februari.

## JULPYSSEL

Nu är det jul. Njut och må gott, önskar vi. Och läs PEKINGNYTT. Och gör det noga! Vår uppgift den här gången går nämligen ut på att du skall leta upp alla "jul" i tidningen. Just det, vart tog julen vägen? Läs tidningen noga och räkna efter hur många gånger du hittar det lilla ordet jul. Du får räkna alla former och konstruktioner (t ex hjul), huvudsaken det står JUL.

Skriv sedan på en lapp hur många jul du hittat. Skriv ditt namn och avdelning. Lägg i vår låda före den 15 februari. Lycka till — och God Jul!

## PEKKA & INGA



— Hyvää Joulua, Inga!  
— Va sa du, Pekka?  
— God Jul, bara . . .