

LYNGPOSTEN

Årgang 2 Uge 11 Tirsdag 14. marts 2023

Sundere liv v/Jette Nygaard



Jette har selv haft stress, så hun ved hvad det handler om, når hun hjælper andre af med den. Stress er dog kun en del af det Jette tilbyder på sin klinik på Gl. Bøvlvej i Sdr. Omme.

I 2017 startede Jette Nygaard sin klinik, hvor hun hjælper folk til et sundere liv. Her fortæller hun lidt om sig selv og virksomheden.

Jeg er uddannet sygeplejerske og har arbejdet som sådan i over 30 år. I 2017 blev jeg færdiguddannet som psykoterapeut og jeg har siden haft klienter ved siden af mit sygeplejerskejob.

Terapi handler om at tale med mennesker, der af den ene eller anden grund har det svært. Måske har man været udsat for noget traumatisk eller bærer rundt på en sorg. Måske er der stress inde i billedet – det er der for rigtig mange mennesker i disse år, og jeg ved fra personlig erfaring, hvordan stress kan have mange både fysiske og psykiske symptomer. Det er ofte nemmere at tale med en terapeut, end med de mennesker, man har tæt på sig – man behøver ikke passe på terapeuten på samme måde, som man gerne vil passe på sine nærmeste.

Og det kan virkelig have stor betydning at få lettet sit hjerte og blive mødt med forståelse og empati af én, som kan rumme det, man har på hjerte, og som ikke er en del af det. Og jeg har selvfølgelig tavshedspligt i

mit terapivirke på præcis samme måde som jeg altid har haft i mit sygeplejerskejob.

Jeg har løbende taget andre uddannelser og kurser indenfor sundhed, fordi det interesserer mig, hvor stor betydning kost, bevægelse, fravær af stress, god fordøjelse, god søvn, gode relationer m.m. betyder for vores velbefindende og for at vi ikke bliver syge.

Den viden deler jeg gerne ud af, og i april starter jeg et hold op igen for kvinder, der gerne vil tage hånd om deres sundhed, og som har brug for støtte undervejs.

Mange vil gerne tabe sig, og det kan jeg også hjælpe med, men man kan sagtens være sund uden at være tynd, og jeg vil gerne have fokus lidt væk fra tallet på vægten.

Sund livsstil – især god fordøjelse og søvn, giver en følelse i kroppen og en udstråling, der er bedre end følelsen af at være tynd. At mange så også smider nogle kilo som resultat af den gode livsstil, er jo kun en dejlig "bivirkning". Det handler ikke om at overholde en kur, men om små ændringer i hverdagen, som holder hele livet.

Jeg har tidligere haft disse

hold, og det har været rigtig godt, synes jeg. Det foregår hjemme hos mig selv, og det plejer at blive ret nærværende og hyggeligt, og jeg har fået gode tilbagemeldinger fra tidligere deltagere. Det kan man kan læse mere om på min hjemmeside: jettenygaard.dk - og der er plads på holdet.

Jeg har boet i Sdr. Omme næsten hele mit liv, mine børn har gået i skole her og jeg har et godt netværk. Jeg har tidligere været aktiv i bestyrelsesarbejde og frivilligt arbejde i byen og haft mange ting om ørerne.

Efter jeg har haft stress, har jeg fundet glæden ved det stille liv med venner og familie, mit hus og min have og min hund, der bidrager til at holde mig

i form, med sin insisteren på gåture.

Jeg arbejder som sygeplejerske på Vejlefyrd Rehabilitering. Det er en lang køretur, men det betyder meget for mig, at det er et sted, jeg er rigtig glad for at være, der er en god normering, så når jeg kører hjem fra arbejde, har jeg nået det, jeg ville og gjort et godt stykke sygeplejearbejde. Jeg har ikke fuld tid, for jeg vil også gerne have tid til min lille virksomhed på Gl. Bøvlvej 44.

Jeg bliver ved med at være undersøgende på ny forskning om sundhed. Med min sygeplejebaggrund har jeg lært at læse videnskab og vurdere om evidensen er stærk og det er en kæmpe fordel i Sundhedsjungen.

RENGØRING TIL private hjem og erhverv

RING PÅ:
42 95 04 96

ELLER SKRIV PÅ:
service@gyvelgaard.com
www.gyvelgaard.com

www.lyngposten.com
post@lyngposten.com / 61 16 57 67

Vi sidder klar, når du ringer

Kontakt Jørgen Møller og resten af holdet på Hovedgaden 30 i Billund.

Billund afdeling
tlf. 75 88 91 60
sparkron.dk

SPAREKASSEN KRONJYLLAND

VESTERBY
MILJØ & ENTREPRENØRSERVICE APS

- Støbe og Jordarbejde
- Kloakering og Dræn
- Alt i belægning
- TV-inspektion
- Højtryksspuling
- Slamsugning

KLOAKMESTER
THOMAS VESTERBY
TLF. 4042 9240
TV@VESTERBYMILJO.DK

24 TIMERS SERVICE

BCVVS
- DIN LOKALE VVS-MAND

VVS ARBEJDE
FJERNVARME OG JORDVARME
LUFT TIL VAND OG LUFT TIL LUFT
VARMEPUMPER
INDUSTRI OG LANDBRUG

TLF. 44 10 19 14

EN DEL AF WWW.BCENERGISERVICE.DK

Din lokale elektriker

JyskTeknik
25 21 49 59
WWW.JYSK-TEKNIK.DK

Elarbejde - Varmepumper

TØMRERFIRMAET C.THAYSEN BYG

Vi løser alle former for tømreropgaver og montageservice i hele landet. Både store totalløsninger og små specialopgaver.

- ✓ Ombygning
- ✓ Tilbygning
- ✓ Nybygning
- ✓ Vinduer/Døre
- ✓ Køkkenmontage
- ✓ Tagopgaver
- ✓ Efterisolering

TLF. 2299 8771 · CTHAYSENBYG.DK

EL-INSTALLATIONER

- Industri
- Nybygning
- Til- og ombygning
- Landbrug/Markvanding
- Solcelleanlæg
- EDB/Data
- Salg og rep. af hvidevarer

Salg og montage af varmepumper VE-installatør

WESTERGAARD EL
SDR. OMME • GRINDSTED
75 34 10 81
INFO@WESTERGAARD-EL.DK
WWW.WESTERGAARD-EL.DK

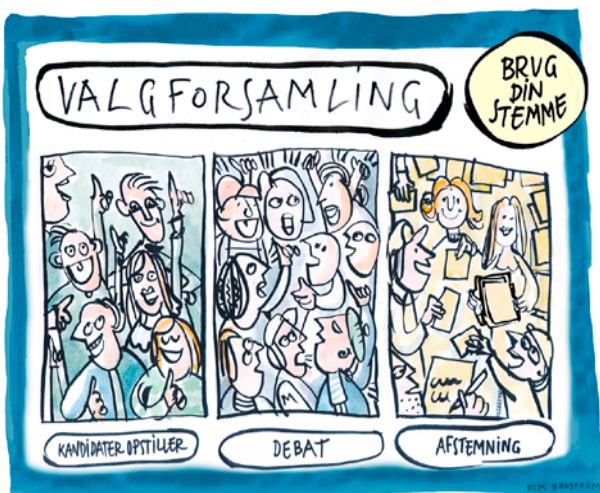
Havearbejde og træfældning tilbydes

i Sdr. Omme og omegn

Har det interesse, så kontakt:

Jonas Hansen

Tlf. 20 42 07 77



Opfyldningsvalg til Sdr. Omme Menighedsråd

Ved valget til Menighedsrådet i oktober 2022 blev der kun valgt 5 medlemmer ind. Vi mangler derfor stadig 2 medlemmer til menighedsrådet og 2 suppleanter.

**Der bliver derfor afholdt Opfyldningsvalg
tirsdag den 21/3 kl. 19.00.**

Har du lyst til at være med til at renovere kirken og have indflydelse på, hvad der skal ske fremover - så mød op til valg den 21/3 i sognehuset.

Vi glæder os til at se så mange som muligt!

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Peter Sigsgaard Sørensen, tlf. 21 95 16 32 eller en anden fra menighedsrådet

Venlig hilsen
Sdr. Omme Menighedsråd

Brag i hallen

I lørdags den 11. marts havde vi i håndboldafdelingen "Brag i hallen", hvor 8 af vores hold spillede hjemmekamp.

Der var mange gode og spændende håndboldkampe. Der var indløb med rød løber, musik og kommentering ved scoringer og kåringer af kampens spillere for både ude- og hjemmehold.

Stor tak til U15 drenge og piger som hjalp til med at styre musik og kommenterede kampene.

Vi havde med hjælp fra forældre fået lavet et fantastisk kagebord, så der hele dagen var gratis kaffe og kage til de mange tilskuere, der var kommet for at bakke holdene op.



SDR. OMME GYMNASTIKFORENINGS FORÅRSOPVISNING

er lørdag den 18. marts kl. 11.00
i Sdr. Omme Multicenter

Der vil være opvisning af 5 gymnastikhold og 1 judohold fra foreningen samt 2 gæstehold fra Grindsted

Tirsdags - tilbud fra Multicentrets Café



Pris pr. person: 55 kr.

Tirsdag den 7. marts
Hakkebøf i sauce m/ris

Tirsdag den 14. marts
Koteletter i fad m/ovnkartofler,
- dertil en grøn salat

Tirsdag den 21. marts
Mørbradgryde m/ris

Tirsdag den 28. marts
Græsk farsbrød m/ovnkartofler,
- dertil en tzatzikisalat

**Bestil via Facebook eller ring senest dagen før.
Maden afhentes mellem kl. 16.00 og 18.00.**

**Sdr. Omme
Multicenter**

Telefon 75 34 14 29 / Trine 29 35 01 72 / Henrik 23 71 28 63

www.multicenter.dk Find os på Facebook

Sdr. Omme Kirke

**Menighedsrådsmøde
i Sognehuset**
Onsdag d. 15/3 kl. 16.15

Højmesse
Søndag d. 19/3 kl. 10.30

**Opfyldningsvalg
til Sdr. Omme
Menighedsråd**
Tirsdag d. 21/3 kl. 19.00
i Sognehuset

Gudstjeneste
Søndag d. 26/3 kl. 9.00

**Madklubben
for enlige**
Onsdag d. 29/3 kl. 17.30

www.sdrommekirke.dk

Skriv til Lyngposten!

Har du en god nyhed,
- et godt tip til andre.
- Et læserbrev.
- En oplevelse med din
forening eller klub, som du
gerne vil dele.

- Så tøv ikke med at sende
det til Lyngposten.

Vi bringer stort og småt,
indsendt af borgere,
foreninger, klubber og
erhverv i 7260.

Send eller ring til:
post@lyngposten.com
Tlf. 61 16 57 67

Hair by
THIM

HOVEDGADEN 4 ST TH
7260 SDR.OMME

TLF. 69 13 98 99

MAIL. INFO@HAIRBYTHIM.DK

ONLINE BOOKING:

WWW.HAIRBYTHIM.DK

FLOW YOUR LIFE

af Charlotte Egdal Sjogaard

Massage · Zoneterapi · Homøopati

27 10 28 57

www.flowyourlife.dk

Vestergårdsvej 9 · 7260 Sdr. Omme

VIK@ADMINISTRATION

MERE END
30 ÅRS
ERFARING

- FOR SMÅ OG STØRRE VIRKSOMHEDER

Er du træt af

Administration - Bogføring - Momsregnskab mv.

- Så kontakt mig for en uforpligtende snak!

TELEFON 40 52 63 02 - EMAIL VIK@PC.DK
V/ANNA-MARIE CHRISTENSEN, VANDVÆRKSVEJ 1, SDR. OMME

Lyngposten udkommer online på www.lyngposten.com.
Udgiver: Annitta Højgård.

Det er gratis at få artikler med i avisen.
Vedr. annoncering, ring og forhør på tlf.: 61 16 57 67.

Lyngposten udkommer tirsdag i hver uge.

Artikler: Materiale indsendes senest lørdag kl. 16.00 eller mandag kl. 9.00 KUN efter aftale.
Annoncer: Materiale indsendes senest fredag kl. 12.00 - eller efter aftale.

Materiale indsendes til email: post@lyngposten.com. For yderligere info: Tlf.: 61 16 57 67.

Ole's skriverier...

Den 8. marts 2023

Solen lyser næsten fra en klar himmel og ingen vind og sne samt barometret på et par plus grader her onsdag den 8. Marts 2023.

Jeg ifører mig vinterfrakken, et par vanter og min gode følgesvend kasketten og hertil det vigtigste, 2 dåseøl i lommen.

Det kunne jo være, at der var mange taler ovre i Anlægget her på Kvindernes Internationale Kampdag og så er det jo rart, at få dem skyllet ned med et par øl.

Jeg finder ikke en kvinde stående på en ølkasse med et talepapir i hånden og ej heller nogle bannere med slagord og faner.

Skriv til avisen
lyngposten.com
post@lyngposten.com

En kvinde er ude og lufte sin hund og jeg spørger om hun ikke ved hvor kvinderne er henne. Det ved jeg ikke siger hun, men min hund er en hanhund og hedder Gnavpot, hvorefter hun talende går videre. Jeg tænker nok at hendes mand må hedde Søvnig, sådan som hendes mund er åben hele tiden.

Nå, men kvindernes kampdag er nok flyttet til Sigeng torvet tænkte jeg og bevægede mig ned til torvet.

På vejen til torvet tænker jeg på hvad vi nu skal høre i de mange taler, om det er verdensmål nr. 5, som er ligestilling mellem kønnene og styrke kvinders og pigers rettigheder og muligheder eller om det er fortællingen om den første kvindelejr på Femø i 1971, men det bliver

nok noget med kvindevoter. Med kvindevoter kom jeg til at tænke på min jobperiode i Saudi Arabien, hvor en muslimsk mand sagde til mig "ha-ha jeg må gerne have 4 koner", hvortil jeg svarede ham "jeg har kun 1 kone, men jeg er også beskyttet af en demokratisk dansk lov".

Jeg står nu alene på Sigeng torvet og kan vel kun citere den kendte forfatter Storm P. med hans citat "Somme tider går jeg rundt og morer mig uden, at vide hvorfor - det er nok derfor jeg morer mig".

Ingen kvinder på Sigeng torvet og der er kun, at tage en af dåseøllerne op for at styrke mig på til den videre færd.

Ved nærmere eftertanke og en øl fattigere så må jeg nok er-

kende, at kvindernes kampdag i Sønder Omme er aflyst, idet vi jo i forvejen styres af kvinder. Vi har en kvindelig Statsminister, Regionsformanden for Syddanmark er nu økonomiminister, Landsbyrådet og Borger & Erhverv har kvindelige forkvinder, en kvinde er præst i vores kirke og den kvindelige chef på kroen hænger på en stor plakat på kro væggen.

Jeg kan vel kun citere journalisten som en gang spurgte Fru Einstein "Hvordan er det at være gift med et geni", hvortil Fru Einstein svarede "Det ved jeg ikke, spørg min mand".

Ole Filip Hansen

De lokale byrådspolitikere skriver...

I denne uge er det Allan Munk Nielsen, Konservative, der skriver til Sønder Omme Postens læsere.

DK2020 klimaplan tanker

På kommunalbestyrelsesmødet i tirsdags vedtog vi endelig Billund Kommunes DK2020 Klimaplan. Jeg kan vist godt sige at vi ikke var "firstmover" på dette område, men bedre sent end aldrig. Klimaplanen har været længe undervejs, og der er gjort et stort arbejde, for at få en god og gennearbejdet klimaplan, og mange interessenter har været inddraget. Fra kommunalbestyrelsens side har vi også været inddraget - både via et temamøde og beslutning om virkemidler til klimaplanen.

Det er godt vi nu har fået en ambitiøs plan og vision, der flugter med Paris Aftalen, og for hvordan vi i Billund Kommune skal arbejde med at sikre at vi når målene for netto-nul udledning i 2050. For mig er det vigtigt at vi ikke sender regningen for vores overforbrug af naturens ressourcer, men at vi selv tager ansvar, og er med til, sammen med borgere og virksomheder, at overholde Paris Aftalen.

Alt dette er meget godt! Men nogenlunde samtidig, har der været 2 sager fremme, som gør at man kommer til at tænke på om det hele egentlig nytter noget.

Først kunne man læse i medierne, at Regeringen havde stoppet flere projekter med havvindmøller under den såkaldte "åben-dør-ordning". En ordning der sikrede at investorer kunne få plads på havet uden beregning, mod at de selv investerede i opsætning af møllerne.

Det har nu skabt stor usikkerhed blandt investorerne, og flere projekter er nu helt opgivet. Den tid og de ressourcer investorerne har tabt, og den investering, som skulle give Danmark den grønne førertrøje på, og producerer grøn el, er måske ikke helt væk, men udsendt på ubestemt tid.

Man river sig i håret af frustration, og tænker på, hvad pokker har regeringen gang i?

Kort efter kunne man også i medierne læse at Klimarådet dumpede regeringens klimapolitik, og oplyste, at det bliver næsten umuligt at nå 2025 målet, som ellers skulle sikre at vi er på rette vej mod at indfri en 70% reduktion af CO2 udslip. For hver dag uden egentlig handling, kommer vi længere og længere bagud!

Det er så 3. år i træk, at Klimarådet dumper Regeringens klimapolitik i sin årlige rapport. Det til trods for at vores statsminister har givet udtryk for, at hun ikke længere var rød før hun var grøn. Nu skulle den grønne omstilling endelig i første række, måtte man forstå! Nu har vi fået en ny regering og en ny klimaminister, men Mette Frederiksen er stadig statsminister, og klimapolitikken er fortsat mere snak end handling.

Men nytter det så alt sammen noget, kan man spørge sig selv



om? Ja, det tror og håber jeg det gør. Nu er kommunerne begyndt at rykke, erhvervslivet har længe været klar til handling og borgerne har forstået alvoren. Derfor er jeg sikker på at vi kan ligge pres på regeringen for at sætte handling bag ordene og komme i gang med tiltag, der sikrer at vi når den reduktion, vi har forpligtiget os til.

Klokken er 1 minut i 12, og det haster hvis ikke de kommende generationer, skal betale for regeringens fod slæbende klimapolitik!

Med venlig hilsen
Allan Munk Nielsen
Byrådsmedlem,
Billund Kommune
Det Konservative Folkeparti

Dameseniorhold

"Selv om det er koldt og blæsende udenfor, kan vi i vejruddisgen se, at foråret er lige om hjørnet.

Derfor starter vi forårssæsonen fodboldtræning for BFO' dameseniorhold, torsdag d. 16. marts kl. 19.00 til 20.30, på lysbanen bag Viadukthallen i Filskov.

Kom og vær med, gamle som nye, til en gang spændende, sjov, succesfuld forårsfodbold, med masser af latter og godt humør."



Skriv til Lyngposten!

Har du en god nyhed, - et godt tip til andre borgere, - et flot naturbillede fra området, som du vil dele.

- Så tøv ikke med at sende det til Lyngposten.

Vi bringer stort og småt, indsendt af borgere, foreninger, klubber og erhverv!

E-mail: post@lyngposten.com . Tlf. 61 16 57 67



Lalandia Cup 2023

Indsendt af Lisbeth Venø.

Flot fodbold, gode resultater, god fight, kammeratskab, flotte og seje mål og meget mere, på bare en enkelt weekend.

1000 tak til de mange frivillige der fik det hele til at køre. Alle der har hjulpet/givet en hånd med, både på skolen, til servering af mad i multisalen og de unge mennesker ved dommerbordet og de frivillige dommere.

Vi fik 3 flotte pokaler med hjem til TEAM BFO.

Det var U15 drenge C, U15 piger C og U12 piger C - der alle fik en flot anden plads.



U15 drenge C.



U8 drenge.



U15 piger.



U6 drenge.



U9 piger.



U9 drenge B.



U12 piger C.

Sdr. Omme Billardklub

I sidste uge gik det sådan set godt.

Begge vores hold spillede uafgjort 4-4.

Vores 1. hold spillede en udekamp mod Tarm hvor 2. & 4. manden vandt, så det gav 1 point.

Vores første mand spillede en rigtig god kamp med over 19 i snit, men Tarm's første mand spillede med lidt over 26, så den gik ikke men rigtig godt gået af Kim.

Nu har vi så kun én kamp tilbage mod Ølgod og kan vi bare spille uafgjort der og få 1 point, er vi sikre på ikke at rykke ned, da vi er 2 point foran sidste holdet.

Vores 2. hold gjorde det også godt og spillede uafgjort 4-4 og fik 1 point på udebane mod Ølgod.

Sjovt nok var det også deres 2. & 4. mand der vandt.

På grund af resultaterne i de andre spillede kampe i deres gruppe er de nu også rykket ned på en næstsiddst plads.

De har spillet deres sidste kamp i denne sæson, da de sidder over i næste runde, men er sikker på deres placering, da de er 3 point foran holdet der ligger på sidste pladsen.

I Senior billard er der ikke spillet nogle kampe i denne uge.

Man strækker sæsonens længde lidt på grund af de antal hold der er tilmeldt og derfor spilles der kun hver anden uge.

De kampe der er tilbage i Senior er for første holdet.

Udekamp mod Givskud 2 og Givskud 1 i marts.

For andet holdet er det 2 hjemmekampe mod Karlskov 1 & Grindsted.

Følg os på: <https://www.facebook.com/SdrOmmeBillardklub/>

På venlig gensyn/hør i næste uge

Kasserer: Preben Lynge Jensen.

KØBENHAVNER BANKO

Husk medlemskort

**I SDR. OMME MULTICENTER
HVER MANDAG KL. 19.00**

www.lyngposten.com
 post@lyngposten.com / 61 16 57 67



U9 drenge.



U7 drenge.

Skriv til Lyngposten
 post@lyngposten.com / Tlf. 61 16 57 67
www.lyngposten.com

Skriv om sport

Fodboldlotteriet for 2023/2024

I disse dage er frivillige rundt for at sælge lodsedler for SOIF's fodboldafdeling

Siden 1. marts og frem til 15. april, sælges der lodsedler til Fodbold Lotto i Sdr. Omme og opland.

En lodseddel koster 100 kr. Pengene fra lottosalget går til ungdomsafdelingen og er blandt andet med til at holde prisen på kontingentet nede, samt at give alle mulighed for at deltage i stævner og turneringer.

For omkring 35 år siden fik daværende formand for SOIF's fodboldafdeling Karl-Erik Hansen, ideen til fodboldlotto.

Det blev en stor succes som gennem årene har givet godt en million kroner til fodboldafdelingen.

Men uden de frivillige sælgere kunne det slet ikke lade sig gøre. Der er 12 lottosælgere og ca. halvdelen af dem har været med næsten fra starten.



I torsdags var Frank og Emilie klar til at

Sælgerne har faste ruter og køberne af lottosedlerne har faste lottonumre og det kan der ikke laves om på.

- Men sælgerne har helt styr på, hvilke numre der tilhører hvem.

De 12 lottosælgere gør en fantastisk indsats for SOIF's fodboldafdeling.

År efter år går de deres rute, og på ca. 4 uger formår de at sælge mellem 700 - 800 lodsedler.

Frank Venø er en af de lottosælgere, der hvert år traverser en del kilometer for at sælge lottosedler. Og han sælger mange af dem, men han har også en god samarbejds-

partner med på turen, der måske hjælper salget lidt på vej. Det er datteren Emilie, der også brænder for fodbold. Hun er selv både fodboldspiller og træner i klubben.

Tag rigtig godt imod de 12 friske lotto-sælgere, når de ringer på. Køb af lodsedler støtter ungdommen i fodboldafdelingen. For 100 kr. pr. lodseddel deltager man i 12 udtrækninger. Udtrækningerne offentliggøres her i Lyngposten i hver måned.

Hvis ikke du får besøg
Ønsker du at støtte fodboldafdelingen, med køb af en lottoseddel, men ikke får besøg af en af sælgerne, så kontakt formand for fodboldafdelingen, Kim Stryhn, tlf. 22 63 28 30, senest den 15. april.

Fodboldlotto:
Udtrækninger marts 2023

Udtrækninger:	Marts	
1. Præmie nr.	644	DKK 200-
2. Præmie nr.	696	DKK 200-
3. Præmie nr.	703	DKK 200-
4. Præmie nr.	360	DKK 200-
5. Præmie nr.	211	DKK 200-
6. Præmie nr.	475	DKK 200-
7. Præmie nr.	93	DKK 100-
8. Præmie nr.	412	DKK 100-
9. Præmie nr.	534	DKK 100-
10. Præmie nr.	751	DKK 100-
11. Præmie nr.	730	DKK 100-
12. Præmie nr.	146	DKK 100-
13. Præmie nr.	805	DKK 100-
14. Præmie nr.	181	DKK 100-
15. Præmie nr.	545	DKK 100-
16. Præmie nr.	314	DKK 100-
17. Præmie nr.	125	DKK 100-
18. Præmie nr.	580	DKK 100-
19. Præmie nr.	362	DKK 100-
20. Præmie nr.	300	DKK 100-
21. Præmie nr.	709	DKK 100-

Gevinsterne kan afhentes i Multicentret, onsdag den 6/4-2023 imellem 18.30-20.00.

Udtrækninger i SOIF's Fodbold-lottori i 2022/2023

Vi bringer her alle udtrækningerne i fodboldlotteriet for 2022-2023, som gælder for de orange lodsedler.

Kontant udbetaling af gevinster er sket henover perioden fra april 2022.

Har man ikke nået at hente sine gevinster, så er der en sidste chance torsdag den 6. april 2023, hvor en repræsentant

fra Sdr. Omme Fodboldafdeling sidder klar i Multicentret mellem kl. 18.30 og 20.00.



Udtrækninger:	April	Maj	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	December	Januar	Februar	Marts
1. Præmie nr.	8	112		26	152	8	34	314	25	42	1	211
2. Præmie nr.	123	233	256	155	308	22	71	352	62	80	219	360
3. Præmie nr.	141	261	398	312	423	166	137	423	143	245	326	475
4. Præmie nr.	343	358	543	387	606	195	586	486		407	349	644
5. Præmie nr.	391	398	630	653	679	368	645	782	194	565	609	696
6. Præmie nr.	620	581	675	720	785	629	689	797	472	644	782	703
7. Præmie nr.	10		11	25	9	26	75	1	37	4	24	93
8. Præmie nr.	200	99	16	96	61	37	98	66	43	97	159	125
9. Præmie nr.	203	165	47	103	194	59	115	86	65	101	198	146
10. Præmie nr.	209	190	135	180	245	62	119	191	88	125	231	181
11. Præmie nr.	263	379		195	255	258	148		105	347	299	300
12. Præmie nr.	376	408	201	199	262	287	208	302	302	452	301	314
13. Præmie nr.	507	438	220	232	337	382	269	350	331	456	431	362
14. Præmie nr.	544	454	222	258	348	398	390	366	335	473	459	412
15. Præmie nr.	664	457	223	271	411	419	480	506	386	486	483	534
16. Præmie nr.	676	510	380	283	416	506	529	558	477	534	602	545
17. Præmie nr.	731	520	454	395	438	577	544	570	527	655	699	580
18. Præmie nr.	785	566	463	489			560	655	678	690	723	709
19. Præmie nr.	795	586	612	490	452	698	560	739	681	695	763	730
20. Præmie nr.	797	733	626	534	671	803	579	751	763	751	771	751
21. Præmie nr.	798		664	702		828	772	756	816	794	785	805

De grå felter er vindenumre, hvor gevinsterne er udbetalt.

Mardars Kleinbergs gennemførte verdens største og længste skiløb "Vasaloppet"



Mardars Kleinbergs fra Sdr. Omme ses her med sin medalje for at have gennemført det hårde Vasaloppet, som er et langrendsløb på 90 kilometer.

Søndag den 5. marts lød startskuddet til det legendariske "Vasaloppet" - 90 km langrend fra Sälen til Mora i Sverige. 16.000 langrendsløbere deltog, heraf var der i år tilmeldt 410 danskere og Mardars Kleinbergs fra Sdr. Omme var en af dem.

Lidt om Vasaløbets historie

Løbet blev afholdt første gang i 1922 og kunne dermed fejre 100-års jubilæum sidste år. Løbet er opkaldt efter Kong Gustav Vasa, som i 1521 flygtede fra den danske Kong Christian 2. Under sin flugt fra den danske konge stoppede Kong Gustav Vasa i Sälen og vendte tilbage til Mora for at lede oprøret mod besættelsesmagten. Gustav Eriksson forenede til sidst riget og blev Sveriges første konge, bedre kendt som Gustav Vasa.

Sälen er med andre ord ikke kun udgangspunktet for verdens største motionsløb på langrendsski, men også udgangspunktet for hele Sveriges historie. Siden løbets start har mere end halvanden million mennesker deltaget i Vasaløbene.

Lyngposten spurgte Mardars, om han ville fortælle lidt om sig selv og hans oplevelse med deltagelse i Vasaloppet. Læs den 47 årige Mardars Kleinbergs spændende fortælling her.

For andet år i træk deltog jeg i verdens største og længste (90 km) langrendsløb Vasaloppet i Sverige.

Først lidt om, hvordan jeg startede med at stå på ski i første omgang.

I min skoletid i Letland deltog jeg i forskellige skiløb i langrend og skate style. Dengang uddelte skolen ski, stave og skistøvler, da det ikke var alle der havde råd til at købe det selv. Jeg glemmer aldrig den dag i skolen (i 2. eller 3. klasse), da vores idrætslærer en vinterdag arrangerede skiløb for alle eleverne. Han fortalte, at vi skulle kæmpe årgangene imellem. Vi var inddelt i grupper efter alder, 1. og 2. klasse, 3. og 4. klasse, 5. og 6. klasse, 7. og 8. klasse. Det var en stor overraskelse, at vi skulle prøve skiskydning. Det var sjovt, fordi i stedet for at skyde på standardmål, skulle vi skyde på luftballoner. Jeg fik 1. pladsen og det stimulerede mig til at fortsætte med at stå på ski, og prøve at være den bedste i skolen og i andre konkurrencer. I skolen dengang var mange af

være, hvis jeg havde mine egne langrendsski. Og et år, Nytårs-aften fik jeg en gave, det var nye langrendsski. Det var med binding på (fjeder binding), derfor kunne jeg stå på ski med almindelige vinterstøvler.

Vi fik gaver Nytårsaften, fordi dengang i Sovjetunions tid, var det farligt at fejre traditionel jul, det kunne der være alvorlige konsekvenser ved.

Jeg tror mine forældre har sparet sammen i lang tid for at give mig nye ski. Derfor blev skiene passet og plejet som var de en ting, der var en million værd. Men en dag i skolen i en idrætstime knækkede de. Nye kunne vi ikke købe. Derfor lavede min far dem sammen med en aluminiumsplade og de blev brugt mange år derefter. Min bror og søster, brugte de samme ski. Ja, der var dengang gode og ikke så gode tider.

Takket være vores fremragende idrætslærer blev jeg interesseret i mange idrætsdiscipliner. Og selvfølgelig var en af dem at stå på ski.

I årene efter i Erhvervsskoleti-

den, deltog jeg også i skiløb, og fortsatte da jeg arbejdede i Letlands Rigspoliti. I Rigspolitiets tider var der hvert år Indenrigsministeriets mesterskab i skiskydning. Det der var anderledes var, at vi ikke skulle skyde med sportsvåben, men med et tjenestevåben - en pistol. Det var svært.

I Erhvervsskoletiden og på Landbrugs Teknikum prøvede jeg kræfter i lange skiløbsdistancer, som 30 km og mere. Første gang var i 1994, hvor vi var en del ski entusiaster som kørte til Lahti i Finland, hvor vi deltog i et langrendsløb på 35 km.

Det var en uforglemmelig tur, også fordi det var første gang vi var i udlandet. Ja, og i de følgende år - 1995 til 2002, var det næsten hvert år i februar måned, at mange af os ski entusiaster kørte fra Letland til Estland, hvor Worldloppet etappen i Tartu på 63 km i langrendski blev afviklet. Worldloppet skiløb afvikles i mange lande over hele verden. Men det nærmeste for os var at deltage i nabolandet - Estland. Sidste Worldloppet jeg deltog i var i 2002.

Jeg blev færdsels politichef, og



Klar til start i start område, start led nr.10, start nummere fra 10000 til16000



Første 500 meter fra start. Foran omkring 10000 deltagere. Ski rute går op ad på en bakke og her bliver mindre spor som fra start. Flaske hals effekt. 38 min. tage for at stå på ski 1 km. Første 2 km gik på 1 time. Meget langsomt. Cirka efter 4 til 6 km, kunne starte overhalingen.



Her i mørket, kl.05:00 jeg er kommet til startled nr. 10, hvor det er muligt at pladsere ski og skistave så de er klar til løb. Kl. 7:30 skal jeg være tilbage og være klar til løb.



Her i mørket, kl.05:00 jeg er kommet til start led Nr.10, hvor er muligt pladsere ski og ski stave klar til løb. Bagefter omkring kl.7:30 kommer tilbage og skal være klar til løb.

så var der ikke så meget tid til de mange sportsgrene som jeg dyrkede. Det var løb, kapgang, kettlebelliftning, race cykling, stå på ski og mountainbike Cross.

Sidste år i 2022, efter mere end 20 års pause, startede jeg med at prøve kræfter med den meget lange 90 km distance i Vasaloppet. Hvis der var mere tid og flere penge, ville jeg selvfølgelig gerne deltage i andre lignende skiløb i Sverige, Norge og i andre lande. Det er en stor oplevelse og en stor glæde, når du har gennemført det.

I Vasaloppet er der en uforglemmelig stemning, når man er sammen med de omkring 16.000 deltagere. Jeg elsker den stemning.

Vi kørte fra Danmark til Sverige i 3 busser. Begge gange jeg har været af sted, har jeg mødt nye venner og de samme venner fra sidste år, som kører til det store Vasaloppet. Når man kommer i mål i Vasaloppet, får man en smuk medalje, som beviser at man har gennemført denne lange distance på 90 km. I år tog det mig 9 timer og 9 minutter. Det er lang tid på ski, når du efter 30 km bliver træt, fordi på det meste af de første 30 km og videre, der går skiruten med stigning opad. Det er fysisk kamp, det er men-

tal kamp med sig selv. Men aldrig skal man tænke, nu giver jeg op. Nej, man skal sige til sig selv - det er kun nu det er svært, længere fremme bliver lidt bedre. Skiruten er også farlig på mange af strækningerne. Når du kører ned ad bakker og du er hurtigere end de andre som er foran dig, og du vil gerne overhale dem, for at for hver kilometer at hale ind på en bedre placering på målstregen. Der er mange farlige overhalinger, fordi der er for lidt plads, alle spor er optaget. Men jeg har erfaring så jeg prøver at overhale i høj fart og med god balance.

Men alt kan ske. Sidste år fik jeg en skistav i skulderen fra en forangående skiløber, da jeg ville overhale og to gange fik jeg slag med skistave på mine briller. Det er godt vi bruger briller. Der sker meget af denne slags i skiløb. Man vælter, brækker ben, arme og nogen får tænder slået ud. Sådan er det i store løb som dette. Jeg kan godt lide når adrenalinen pumper og også konkurrencen, så jeg er nok en af de mange skøre.

Til dagligt arbejder på Arla mejeriet i Nørre Vium, i lager & logistik afdelingen, hvor jeg sørger for, at alle færdiglavede produkter (og det er ost), bliver lastet på paller og registreret i systemet og placeret, så de er

klar til udlevering til kunderne. Men jeg er åben og behjælpelig, også til pakkeriarbejde og hvis nogen skal have en hjælpende hånd, så kan jeg også arbejde på linjen i pakkeriafdeling. Det er mest nattevagter jeg har, mandag, tirsdag, onsdag og torsdag. Og hvis der mangler ekstra hjælp, så tager også nattevagter fredag til lørdag og søndag til mandag.

Det er forskelligt hvordan jeg får trænet. I den sidste tid har der ikke været så meget tid, så derfor har jeg kun deltaget i Vinter Crossløb 1 gang i måneden. Ellers tager jeg korte løbeture på 3, 5 eller 8 km om aftenen, inden jeg skal på arbejde. Faktisk, hvis vi snakker om træning til Vasaloppet langrendsskiløb, så ville jeg gerne, hvis jeg kunne træne hele året uden store pauser, minimum 3 til 4

gange om ugen. Men det er ikke muligt, så for det meste løber jeg. Men jeg har også købt rulleski.

I Danmark er det ikke så ofte at vi har rigtig vinter og sne i længere tid, så derfor må man finde alternative måder at træne på, og det er på rulleski. I år før Vasaloppet fik jeg kun trænet 2 gange på rulleski, der var desværre ikke meget tid, da det faldt sammen med mange ting som skulle ordnes. Måske finder jeg lidt mere tid til træning til næste års Vasaloppet. Ah, ja, jeg er 47 år gammel, eller ung og i juli måned skifter tallet til 48.

Her er mit opslag på Facebook fra den første dag i Sälen, hvor jeg mødte en legende, en mand som vandt 7 gange Vasaloppet. Han er 87 år gammel nu.

04.03.2023.
Jeg er den lykkeligste person. Det sagde mine Team Danmark holdkammerater.
I dag mødte jeg en svensk verdenslegende - Janne Stefansson, syvdobbel mester i Vasaloppet 90 km skimaraton, 4x10 km, olympisk medaljevinder og svensk mester.

I dag, hvor jeg brugte tiden til 1 times træning på skisporet, kørte jeg langsomt op ad et af bjergene, og en ældre mand kom imod mig. Da vi var ved siden af hinanden, så jeg på denne gamle mand, og han kiggede også på mig, og vi sagde begge samtidig hej til hinanden. Denne gamle mand spørger mig straks: "Nå, hvordan er det? Er det svært at stå på ski op ad bjerget?" Jeg svarer, at det er svært, men i morgen bliver det endnu sværere på hele 90 km distancen. Og så under samtalen, da jeg spurgte ham, om han havde stået på ski i dette maraton, eller måske han stadig gør det, chokerede han mig med sit svar. Han svarede mig: "Ja, jeg har stået på ski disse 90 km og vundet dette maraton 7 gange og vundet 2. pladsen 1 gang."

Da jeg hørte sådan et svar, skyndte jeg mig straks at spørge, hvad hans navn var. Han svarer -Janne Stefansson. Og lad mig se på det lange stenmonument i startområdet, hvor navne og efternavne på alle Vasaloppsvindere er indgraveret. Vi havde en venlig snak. Jeg fandt ud af, at Janne lige nu er 87 år/ung og skal fejre sin 88 års fødselsdag den 19. marts. Vi tog et gruppebillede, ønskede hinanden en god dag og godt helbred til den gamle mand, legende, mester.

Du kan se, hvad det betyder, at du på et tidspunkt, som denne gang i travlheden med træning, stadig ser på personen, der kommer hen mod dig, og forstår, at han gerne vil snakke og er glad for at møde folk, der brænder for at stå på ski. Jeg ville ikke have stoppet op og startet en samtale med denne mand uden denne interessante begivenhed og historie.

Vi grinede endda, at i forhold til ham, så er jeg bare sådan en dreng/fyr og han ønskede mig held og lykke i morgendagens 90 km skimaraton. Jeg ønskede Janne godt helbred.

**LE FYSIOTERAPI**

Få en ordentlig behandling!

*Sportsskader | Hælsore | Iskiasmerter
Slidgigt | Hovedpine | Skuldersmerter*

Stadion Allé 11, Sdr. Omme. Tlf. 61 28 21 12



LYNGPOSTEN

Lyngposten
udkommer hver
tirsdag
på domænet
lyngposten.com

Det er også muligt at læse Lyngposten på Biblioteket og på Omme Centret.

Kontakt:
post@lyngposten.com
Tlf. 61 16 57 67

Det er gratis at få artikler med i avisen.
Vedr. annoncering, ring for information.

FREDAGSMENU

SÆLGES LUN FRA KL. 17-18

Tine



UGE 11 - 17/3:

**GAMMELDAGS
FLÆSKESTEG**
m/brune- og hvide
kartofler, rødkål
og skysovs.

TILKØB DESSERT 20,-:
HJEMMELAVET
CITRONFROMAGE

PR. PERS.

70⁰⁰

TORSDAGS- SMØRREBRØD



PR. STK.

22⁰⁰

KØDMARKED - SE DET STORE UDVALG I BUTIKKEN



**FLÆSKESTEG
AF DANSK GRIS**
Ridset og uden ben.

PR. 1/2 KG.

19⁹⁵

SKARP PRIS



MENY

VINDER AF
PRISTJEK
2022



**STEGEBEN AF
DANSK GRIS**



PR. 1/2 KG.

19⁹⁵

SKARP PRIS

**RULLESTEG
M/SVESKER
ELLER PERSILLE**
1 kg.

PR STK.

55⁰⁰

SPAR PRIS



**HJEMMELAVET
MEDISTER**
1 kg.

1 KG.

39⁹⁵

SKARP PRIS



IKKE LØR-/SØNDAG

**2 STK.
ENTRECOTE**

CA. 400 G.

59⁹⁵

SKARP PRIS



**1/4 PÅLÆGSPLADE
NOK TIL 3-4 PERS.**



PR. PLADE.

110⁰⁰

**HJEMMELAVET
TUNMOUSSÉ**
NOK TIL 2 PERS.



CA. 300 G.

29⁹⁵



SDR. OMME

HVERDAGSPRIS Fast lav pris på over 400 varer

Find de varer, du bruger mest i hverdagen til en fast lav pris - hver dag.
Kig efter skiltene, når du handler i MENY.

**HJEMMELAVET
SKINKESALAT**



CA. 200 G.

25⁰⁰

ÅBENT ALLE DAGE 8.00 - 22.00

VANVITTIG PRIS !!!

**COCA-COLA,
FANTA,
TUBORG
SQUASH,
SPRITE,
FUZE ELLER
RAMLÖSA**
Flere varianter.
1,25-1,5 liter.
Max. 4 flasker
pr. kunde pr. dag.
Afhentningspris.

PR. FLASKE

10⁰⁰
+Pant



MENY SDR. OMME BILLIGERE END DU TROR



**GRØN BALANCE
ØKOLOGISKE BLÅBÆR**
Udenlandske. 125 g.

PR. BAKKE

12⁰⁰

STÆRK PRIS

**STEFF HOULBERG
PØLSER**

Flere varianter. 300-450 g.



PR. PAKKE

22⁰⁰

STÆRK PRIS



**THEM
OST**
Flere varianter.
444-472 g.

PR. STK.

39⁹⁵

STÆRK PRIS

MENY

VINDER AF
PRISTJEK
2022



**GESTUS
APPELSINER**
Udenlandske. 1,5 kg.



PR. NET

12⁰⁰

STÆRK PRIS

MENY

SDR. OMME

HVERDAGSPRIS Fast lav pris på over 400 varer

Find de varer, du bruger mest i hverdagen til en fast lav pris - hver dag.
Kig efter skiltene, når du handler i MENY.



**SCHULSTAD DET GODE
ELLER HVEDEBRØD**
Solsikkeboller, Solsikkerugbrød
eller Gulerod. 500-950 gr.



PR. STK.

18⁰⁰

STÆRK PRIS

**LOTUS TOILETPAPIR
ELLER KØKKENRULLER**

4 Nature lover køkkenruller, 1 Jombo køkkenrulle, 8 ruller Comfort toilet-papir, 4 Premium køkkenruller, Quick & Chic køkken-papir 2x75 ark i box, 6 ruller Nature Lover toilet-papir, Sensitive family pack fugtigt toilet-papir eller 2 Just 1 køkkenruller.



PR. STK.

29⁹⁵

STÆRK PRIS

**BKI
EKSTRA**
400 g.
Max. 4 poser
pr. kunde pr. dag.



PR. POSE

26⁰⁰

STÆRK PRIS

ÅBENT ALLE DAGE 8.00 - 22.00



SANTA LUNA
Chile. Rød eller
hvid. 3 liter.

PR. BOX

98.-

SPAR 21%

KÆMPE BAG INN BOX SALG



IL BARONE
Italien, Spanien. Rosso,
Økologisk Hvidvin eller
Økologisk Rosévin.
3 liter.

PR. BOX

110.-

SPAR 26,6%

Forbehold for udsolgte varer og trykfejl.



**APPASSINERO
APPASSIMENTO ELLER
ROBERTSON WINERY**
Italien, Sydafrika. Robertson
Winery: Cabernet Sauvignon
eller Chardonnay. 3 liter.

PR. BOX

110.-

SPAR 31,2%

PR. BOX

98.-

SPAR 28,6%

DIAMOND HILL
Australien. Rød, Rosé eller Rød. 3 liter.



SPAR OP TIL 37%



**EVERYDAY WINE
ROSÉ, WHITE ELLER
TEMPRANILLO**
Spanien. 3 liter.

PR. BOX

98.-

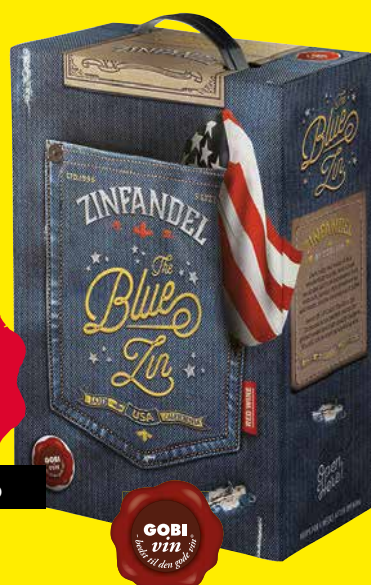
SPAR 28,5%

**THE BLUE
ZIN ZINFADEL**
USA. 3 liter.

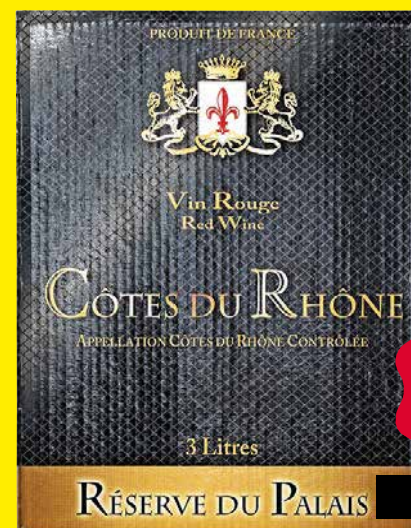
PR. BOX

125.-

SPAR 34,2%



BLØD CÔTES DU RHÔNE
Vinen har en dejlig fyldig og frugtig
smag med masser af karakter. 3 liter.



PR. BOX

110.-

SPAR 37,1%

LE PREARE ROSSO VENETO
Italien. 2,25 liter.



PR. BOX

98.-

SPAR 30%