

Hej allihopa!

Nu kommer våren och vårutrustningen springande med stormsteg. Kan vara lite kallt på varvet, åtminstone i skrivande stund, men det är bara att bita ihop och ta på sig varma kläder. Lite värme och tankar om sommaren skickar vi med här i alla fall. Vi har valt att i år presentera sommarens seglingar i M-båten i stället för i ett eget vinterutskick som tidigare. Då når det ut till flera, och vi skulle bli glada om även de andra M-båtarna letade sig fram till våra seglingar! Lite längre fram i tiden har vi en fullspäckad sommar framför oss. Det är fler seglingar än på länge med i M22-pokalen, och det kan vara både positivt och negativt. Förhoppningsvis kommer fler att dyka upp på seglingarna, men tyvärr kommer några seglingar att krocka i tiden. Vill ni vara säkra på att det verkligen dyker upp M22:or på seglingarna, ring till någon i styrelsen och fråga! Framför allt hoppas vi som redan varit med något/några år på fler



nya ansikten på bryggan. (Klubben för inbördes beundran skulle behöva utvidgas lite...)

Skämt åsido, vad sägs om SM i Västerås? Det är precis vad som kommer under slutet av juli i år. Jag längtar verkligen efter att få träffa alla M22-seglare där. Eftersom jag redan seglat ett SM där vet jag att det brukar vara väldigt bra atmosfär, om man bortser från myggen, och framför allt väl genomförda seglingar. Jag litar på att vi i M22-klubben framkallar "vågen" på startfartyget även i år på grund av våra gudomliga starter!

Glöm inte att surfa in på vår hemsida www.m22.nu. Där finns alla aktiviteter uppdaterade, även sådant som inte står med i någon av tidningarna. Med vänliga och, framför allt, hoppas-att vi ses-i sommar-hälsningar
Kristina Lundevall

Styrelsen M22 klubben 2000

Ordförande, M22 88 Christina Lundevall

Tel 013-12 27 13 Tel 0708-14 48 23

c/o Pallin Torsvikssvängen 16 181 43 Lidingö e-post: i99_lla@lector.kth.se.

Vice ordförande, M22 72 Andreas Tedbrandt

Tel 021-33 25 01

Löpargatan 85 722 41 Västerås e-post: atedbrant@hotmail.com

Kassör, Gast M22 134 Johan Lindstrand

Tel 08-711 49 82

Stenängsvägen 12 141 37 Huddinge

Tidningsledamot, M22 55 Fredrik Billig, Tel 08-754 99 46 Tel 0708-78 37 47

Rävgårdsvägen 14 A, 192 73 Sollentuna e-post: tufem@swipnet.se

Sekreterare, M22 6 Joakim Rodebäck Tel 08-98 58 87

Tulegatan 14 72 78 Sundbyberg e-post: jrodeback@hotmail.com

Ledamot, M22 83 Nicklas Hallberg Tel: 08-17 96 2Söderberga Allé 70 162 51 Vällingby

Ledamot, M22 24 Joel Lindgren Tel: 08-716 95 99 Backsjudavägen 41 2tr

131 36 Nacka

Vikingaregattan

Vikingaregattan går av stapeln helgen innan midsommar (tror jag) och arrangeras av Vikingarnas Segel Sällskap (vet jag). Deras klubbholme Ekholmen används som hamn och basläger.

Ekholmen ligger längst upp i högra hörnet av sjökort 6142 (6142 NE om du har båtsportkort) Regattan är en bankappsegling och banan är belägen på Östra Saxarfjärden. Man brukar segla tre seglingar på lördagen och en på söndagen.

Upplägget brukar se ut så att man sticker från stan på fredag kväll (förutsatt att man ligger i Stockholm), det tar ca 3-4 timmar beroende på motorstyrka.

Lägger till på Ekholmen och knoppar.

Dagen efter är man uppe tidigt och lastar ur alla onödiga grejor och går upp och anmäler sig till regattaexpeditionen innan kl 9. Det är lagom att glida iväg från hamnen vid strax efter 9 beroende på vind då första start är klockan 10.

Man återkommer till hamnen vid 4- snåret. På kvällen är det sen grillparty på berget (grill finns) och pokulerande långt in i på försommarnatten.

Dagen efter vaknar man inte lika piggt men glider iväg från hamnen vid 9 för att segla dagens enda segling med start klockan 10. Därefter tillbaka till Ekholmen för att lasta ombord grejorna och gå på prisutdelning. Sedan seglar man hem glad i hågen och med siktet inställt på SM.

Glöm inte bort att det alltid är fint väder när man seglar Mälar 22

Hälsningar Jocke M22-20 ,08-98 58 87

ÅSS Öppna

ÅSS Öppna går av stapeln andra helgen i september och arrangeras av Årstavikens Segel Sällskap. Stockholm Segel Sällskaps klubbholme och hamn Rastaholm används som hamn och basläger. Rastaholm ligger mitt på Ekerös västra strandlinje med Södra Björkfjärden alldeles utanför Regattan är en bankappsegling med tre seglingar på lördagen och två på söndagen.

Upplägget brukar vara så att man kör ut båten i veckan och lägger den på Rasta och ber någon hämta en med bil, man kan ju också givetvis segla ut på fredagen och sova över i båten.

Sedan tar man sig ut med bil på lördag morgon. Registrering och betalning sker på plats. Första start är klockan 10, alltså lagom att lämna hamnen strax efter 9.

På söndagen är första start också klockan 10. Ingen prisutdelning förättas utan efter sista seglingen glider man i till Rasta igen och plockar ombord grejorna och seglar hem.

Jocke M22-20

Har du frågor om kappsegling, segeltrim eller båtmeck mm. Tveka då inte att ringa Joakim Rodebäck på telefon 08-98 58 87 eller någon annan i Styrelsen
Hälsningar Jocke M22-20

VÅRESKADERN

Våreskadern är en distanskappsegling som arrangeras av SSKF. Den är lättsam och lekfull och väldigt rolig. Seglingen passar även för dig som vill kappsegla men ännu inte känner dig mogen för att åka på en bankappsegling.

Seglingen går av stapeln på lördagen i kristi himmelfärds helgen. Man samlas i den inte allt för okända naturhamnen Säck som ligger mellan öarna Säck och Krokholmen i Stockholms mellan skärgård. Vissa åker dit på fredagskvällen medan andra ser till att vara där tidig på lördag morgon. Anmälan sker på skepparmötet som brukar äga rum c:a kl. 10.00 på lördag förmiddag. Där medelas även vilken bana som ska seglas och vilken hamn som ska angöras till kvällen det är nämligen hemligt

men det brukar vara någon naturhamn i närheten av Säck. När man har seglat färdigt och ligger förtöjd i den hemliga viken brukar det arrangeras en tipsrunda. Senare på kvällen är det prisutdelning då serveras det även eskaderbål. Efter det brukar man hamna i någon trevlig sittbrunn och snacka segling och träbåtar innan det är dags för ruffen. Sedan vaknar man utvilad och pigg på söndag morgon och seglar hem till sitt.

För mera information kan du titta på sskf.se eller ringa mig på tel.nr. 08/7169599.

Väl mött i Säck Joel M22-24

RIDDARFJÄRDSREGATTAN

Regattan arrangeras av GYS och seglas första helgen i september. Den består av (om jag inte minns fel) tre delseglingar två på lördagen och en på söndagen. Seglingsföreskrifterna hämtas på lördagsmorgonen vid Riddarholmen där restaurangbåten Mälardrottningen ligger. Där finns det en liten nedsänkning i kajen där man kan skicka upp en gast för att hämta seglingsföreskrifterna. Var man ligger med båten över natten brukar vara lite olika, men prata med någon i M22-klubben styrelse, så löser det sig nog. Ibland brukar man även kunna ligga med båten vid Mälarvarvet på Långholmen. Det roligaste är förstås om vi ligger tillsammans så kan vi ju umgås i sann M22-anda på lördagskvällen.

Det som är så roligt med Riddarholmsregattan är att man seglar mitt i staden och att föräldrar, polare och annat folk kan sätta sig ned med en picknickkorg vid stadshuset och titta på dig när du seglar. Så varför tveka? Kom in till Riddarfjärden så ser vi till att M22-an blir största klassen på denna gamla fina regatta.

Hälsningar

Joel M22 24 Tel. 08-7169599

SM-Guiden.

Här följer några praktiska tips för den som funderar på att delta i detta fantastiska arrangemang.

Till att börja med vill jag säga att SM till största delen är ett socialt arrangemang. Det kanske låter konstigt men för mig handlar det om träffa

kompisar i alla åldrar från 17-18 år och uppåt och prata massor av segling.

Fast det är klart tävlings människa som jag är så är tävlingsmomentet lite kittlande.....

Här följer en kort resumé över hur upplägget ser ut.

Man börjar med att samlas inne Västerås gästhamn troligen på söndag eftermiddag den 22 juli för välkomst middag och lite andra festligheter.

På måndagen är det en avslappnad distans kappsegling ut till Rågsäcken som är SS Aros klubbholme och bas för arrangemanget. På kvällen bjuds det på eskader punsch och allmänt pokulerande.

Tisdagen inleds med inmätning och registrering. Någon från arrangören tittar på någon speciell detalj på båten (hemlig) och man "checkar in" genom att visa upp sitt mätbrev och försäkringspapper och tar emot lite info.

Resten av förmiddagen brukar jag ägna åt urplockning och lite fix på båten.

Kl 14 brukar det vara Tune up segling och man får känna lite på banan och konkurrenterna. På kvällen är det välkomst ceremoni och pokulerande.

Onsdagen börjar seglingarna som räknas i SM. Man seglar tre stycken med första start klockan 10. Varje segling tar ungefär en timme och man återvänder till Rågsäcken vid tre-fyra tiden.

Torsdagen har samma program som dagen innan.

Fredagen ser också ungefär lika dan ut men man seglar nog bara två seglingar och på kvällen är det prisutdelning, avslutnings ceremoni och regattamiddag med stor risk för partaj in på små timmarna.

Nedanstående bör man ha under kontroll och inte glömma:

* Båten ska helst ha ett giltigt mätbrev. Om du inte har det så, ring till Kristina "snurpan" Lundevall. Hon hjälper mer än gärna till. Hon har tel nr 0708-14 48 23.

* Båten måste vara minst ansvarsförsäkrad. Om den inte är det så ring till Svenska Sjö

* Man ska ha betalt anmälningsavgiften till arrangören. Har du inte fått någon inbjudan ring undertecknad fort som f-n. Inbjudan ska nog senast dyka upp i brevlådan under Maj månad. Anmälnings avgiften är på ca 600 kr och ställer man upp som debutant får halva startavgiften subventionerad.

* Man ska vara medlem i M22- Klubben (gäller endast båtägare). Lätt ordnat betala in 150 kr på M22-klubbens PG 28 93 50-1, glöm ej namn, adress & telfon.

Praktiska tips

Jag brukar tömma båten på all semester packning och lägga det iland såsom dynor, porslin, kläder och motor. Därför kan det vara bra att ha en liten presenning eller hamnkapell att lägga över ifall det kommer en regnskur.

Mat och sov frågan kan man behandla på lite olika sätt. SM-arrangören brukar erbjuda frukost, lunch och middag från tisdag kväll till fredag för ca 600 kr / pers inkl regattamiddag, kanske lite dyrt men skönt att slippa

tänka på. En annan variant är att man bor i båten och kånkar i och ur grejerna. Man kan bo i någon kompis rymliga plastbåt. En tredje variant som jag provat med framgång är att upprätta ett tältläger. Har man tillgång till ett riktigt stort tält model "husvagnsförtält" är det perfekt att laga mat och förvara grejer i. Har man med sig ett litet bord och några fällstolar är civilisationen total.

En annan praktisk grej är att ha med sig två ankare. Reglerna säger att man ska ha ett minimum 12 kg ankare och 40m ankar lina med sig i ibåten när man kappseglar. Ett sådant ankare är onödigt tungt och klumpigt så det brukar jag ha stuvat i kölsvinet. Istället har jag ett lätt och litet ankare som jag ankrar med i hamn och lämnar där. Det hela går till så att man knyter fast ändan på ankar linan i bryggan och knyter en fender mitt på. När man lämnar hamn så drar man sig bara ut och släpper linan i vattnet och när man kommer tillbaka så fiskar man tag på sin fender som funkar som boj och får på så sätt tag på linan och kan bromsa.

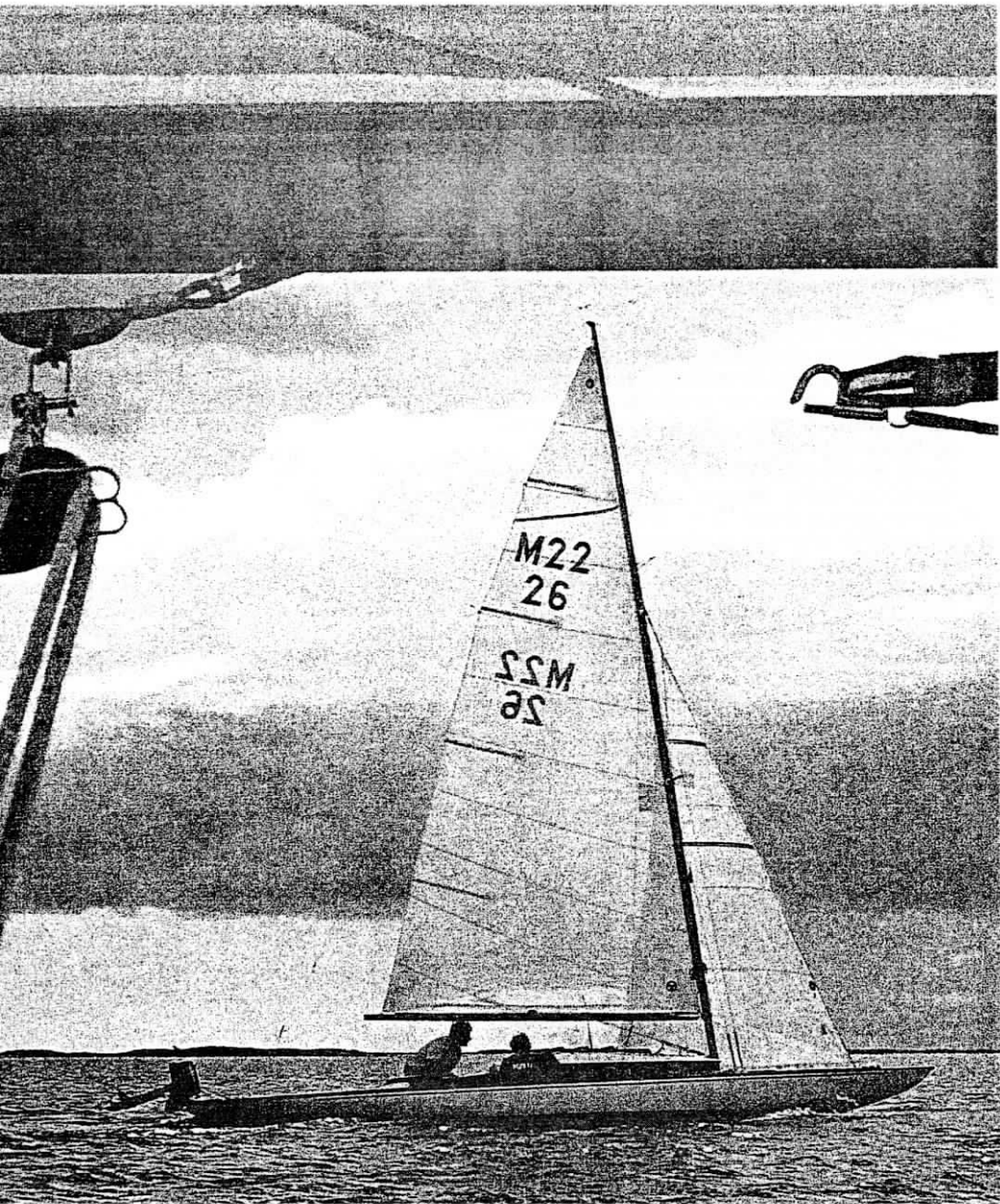
Enligt reglerna ska man också ha med sig en paddel och flytväst till alla ombord, vilket är begränsat till max 3 personer.

Om du känner dig osäker på kappseglingsregler och klassregler, så låt det inte avskräcka. Det är inte alls krångligt, i princip är det vanliga sjöväjningsregler som gäller med vissa tillägg. Vi i styrelsen hjälper mer än gärna till att lotsa dig rätt.

Vill du ha mera tips eller har frågor om något

tväka inte att ringa mig på
tel 0736-51 46 40 / 08-98 58 87.
Skulle det uppstå problem med något så hjälps vi åt att lösa det. Jag har varit med om allt från att låna ut segel till att byta eller laga en mast.

Hälsningar Joakim Rodebäck M22- 20
"Vin(n)ar Vandy"



Gäddvikens seglingar

På Segelsällskapet Gäddvikens klubbholme Lilla Skratten samlas man för att kappsegla och ha trevligt en helg i augusti. (kommer bli 25-26 augusti tror jag...)

På lördagen är det en bankappsegling som heter Pokalseglingarna. Skepparmötet hålls kl. 11.00. Det brukar vara en kort kryss-länsbana inom synhåll från L:a Skratten med tre seglingar. Klubben bjuder kanske på lite grillad korv eller liknande en stund efter målgång. Senare på kvällen prisutdelning med pokaler och en massa nyttopriser från sponsorer mm. Eftersom klubben har 90-års jubileum kommer vi ordna ett baluns på kvällen.

På söndagen är det en distansappsegling som heter Höstdistansen. Den är 12-13 M med start L:a Skratten, runt Ikorns fyr, ut på östra saxaren, runda Stinagrund och tillbaks till mål vid L:a Skratten. Efteråt är det en kort prisutdelning för att hinna hem i tid.

Förra året var vi åtta M22:or som deltog vilket gjorde att tävlingen var näst störst (bortsett från SM), det var bara Kräftköret som drog fler båtar (11 st). I år ska vi bli störst! (Eller hur!). Det brukar komma en del skärgårdskryssare

plus lite andra bäljor. Inbjudna är alla M-båts klasser och skärgårdskryssarna.

Hitta hit?

L:a Skratten ligger Norr om Lindalssundet och Söder om farleden Trälhavet - Västra Saxarfjärden. Ca 2.5 M NO om Vaxholm. Position N 59(26.25, E 18(25.10 (om man har GPS).

Från stan tar det ca 3-4 timmar ut till L:a Skratten, (13M från slussen) vilket gör att man inte behöver stressa ut på fredagskvällen utan kan sticka på lördagsmorgonen om man vill.

Anmälan en vecka innan till:

Gunnar Lindstrand M22-36 Chans

tel. 0226-56 749, 0706-69 52 02

Gunnar.Lindstrand@avestasheffield.com

Kom ihåg att det går att starta för babord. (men det krävs lite taktik).

Vi ses

Mats Byström M22-134 Galejan

08-15 53 36, 0705-15 53 36,

mats.bystrom@mbox303.swipnet.se

Båtkapellväv

bredd 150cm 100% spinnacryl 310 gr
Pris 200:- / lpm

För hamnkapell, sittbrunnstält, segelskydd mm.
Skriv eller ring så sänder vi prover, mycket bra kvalitet.

INTERIOR-SUPPORT

Tellusgatan 13 195 58 Märsta 08-591 219 02, 070-543 34 36
Med seglarhålsningar från Kjell Gustafson

Man lär så länge man lever

Arbetet på varvet var febrilt. Gudomligt stolt över min alldeles egna pärla giänsde jag i kapp med friborden i solen. första vintern med tjugotvåan var på väg mot ett lyckligt slut, mycket tack vare alla tips och svar från M22-kompisar. Jag var djupt försjunken i sommarens seglarplaner. I sittbrunnen satt min goda vän och tilltänkta gast. Plötsligt säger hon en smula tveksamt.

-Du Anna. Man ser ju marken genom båten..

Då gick det långsamt upp för mig att jag aldrig sett en träbåt på land på nära håll tidigare. Att jag inte alls var självklart att en båt med hål i skulle kunna flyta.

-Det är ingen fara, det går ihop, sa jag och tänkte på allt jag hört under mina år som gast på M22-88. Men det blev några sömnlösa veckor fram till sjösättningen.

När dagen kom och båten äntligen hängde i kranen var min mage i upplösningstillstånd. När vattnet sprutade upp i fontäner av samma kaliber

som den i Stadsparken mellan borden önskade jag att gubbarna på klubben skulle sluta skaka på huvudet.

Men, båten blev snart tät. Efter två dagar låg hon trygg och tät i hamnen, och jag stod på bryggan med en hel kasse snören, tåtar och block och tittade på henne. Det märkliga var att allt verkade fungera bra även utan dessa detaljer. Efter ett par segelturer kom tryggheten och jag tog mig an att börja träna mins gast. Syllas första bekantskap med segelbåtar hade varit på varvet tidigare i våras, men nu rustade vi oss för kvällseglingarna på hemmaklubben. Första start kom, och efter en fin start vid lovartsflaggen gav vi oss av. Fem minuter efter de andra båtarna. Men vi hade åtminstone fri vind och kom fram till

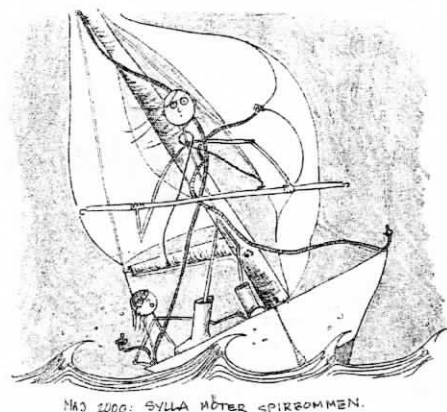
rundningsmärket, där jag gasten försvinner upp på fördäck. Plötsligt ser jag hur hon står med skot och upphal lindade runt sig. Jag får ner henne och vi lyckas gå i mål. Inte helt sist. Sensmoralen får bli att det är bra om det inte går helt bra i början. Då kan det bara bli bättre.

Till slut vågade trotsa de broöppningar som förenar Mälaren med Uppsalas segelvatten. I en första "minieskader" mötte vi M22-91 från Stockholm

Efter lite övning går broarna utan problem. Det blev en seglingssommar med SM i Norrköping, flera turer till Mälaren. kvällsegling, nattsegling och morgonsegling. Punch på berget och spöregn på Sigtunafjärden. Men alltid omgiven av härliga M22-seglare och med tanken på att man åker omkring i en riktigt vacker båt. Och gubbarna på varvet fick ta emot ett vandringspris från en av klubbseglingarna.

Det går om man vill, och det är roligt att vilja. Vi ses!

Anna Pernestål
M22-63 Manique



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Årets M-båtsmöte i Västerås var en maratonhistoria med alltför många motioner mötet varade i 6 timmar och skärpan gick ur deltagarna efter halva tiden. Bland annat måste den

Vanligen uppmärksamme Bosse Stenström ha somnat och drömt om aluminiummaster. (Se Segling)

Master diskuterades- aluminium kontra trä. Se separat artikel om trämaster och tillverkning. Till nästa möte måste vi mangrant ställa upp och diskutera frågan så att vi inte av "slöhet" får aluminiummaster på våra båtar. Ett sånt

beslut måste bygga på eskadrarnas vilja och inte på några enstaka entusiaster som frekvent medverkar på mötena.

För M22:or godkändes genomgående topplatta- tveksamt pga slitaget mot masten. Årets SM går i Västerås i slutet på juli. I år finns alltså inga ringrostiga seglare eftersom semestern blir träningsläger år 2001.

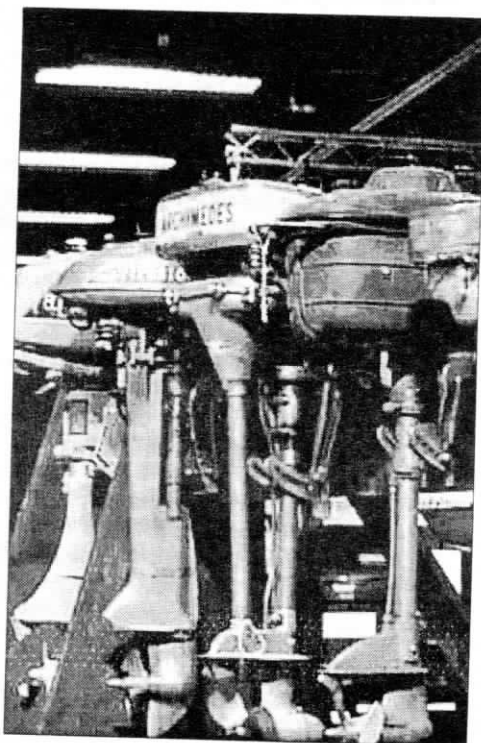
Båtmässan har haft M30 nr 4 som utställningsbåt(separat artikel om detta). Glöm inte M30 eskaderns årsmöte på Rågsäcken 25 juli.

Till dess- Ha en skön vårrustning och en fin sommar.

Segla vackert.Totte

Dagordning M30-Eskaderns årsmöte 2001
onsdagen den 25 juli kl 11 00 på Rågsäcken

- B1 Mötets öppnande
- B2 Mötets behöriga utlysande
- B3 Fastställande av dagordning
- B4 Val av mötesordförande
- B5 Val av mötessekreterare
- B6 Val av två justeringsmän jämte rösträknare
- B7 Föregående årsmötesprotokoll
- B8 Årsberättelse
- B9 Kassareport
- B10 Revisionsberättelse
- B11 Styrelsens ansvarsfrihet
- B12 Val av styrelse
- B13 Val av revisor
- B14 Medlemsavgifter
- B15 Nominering av kandidater till M-båtsförbundets styrelse
- B16 Av eller till styrelsen framlagda ärenden
- B17 SM 2002 och övriga seglingar
- B18 Övriga frågor
- B19 Mötets avslutande



SATSA PÅ ÅRSTAS HÖSTREGATTA 2001

Höstrasta var tidigare en självklar avslutning på segelsäsongen. Då Gripsholmspokalen kom i ropet blev Rasta utkonkurrerat och seglingen självdog på Björkfjärden.

Nu har Gripsholm lagts ner av arrangörerna och vi har ingen bra segling på hösten.

Vår CHANS att synas bland de andra entypsklasserna är att vi seglar Stockholms DM på ÅSS segling på Björken i september.

Här har vi chans till trimning på stor fjärd och möjlighet att en gång till under säsongen tävla mot snabba medtävlare och visa dom att SM-resultatet var en ren slump.

Segla vackert-Segla mälarbåt

Mattips ombord

Tror att de flesta av er som seglar mälarbåt, också har en god tradition i samband med mat och dryck! Det senare behöver jag väl knappast nämna.

Jag skriver ned en del recept med ingredienser, men tänkte även ta med lite tips och ideer. Det viktigaste i detta sammanhang är inte att vara så duktig utan att ha matglädje och använda sunt förnuft och framför allt en god portion fantasi! Sedan är det bara att blanda och ge.

Till att börja med pricken över i. Kryddor, som ger smaken åt maten. Salt och peppar, örtyrddor som basilika, dragon, timjan, oregano, torkad dill. Chili-, vitlök-, lök-, paprika-, chilipulver, curry, kapris, ingefära, sambal- badjak, oelek, goreng, soya, olja, vinäger- balsamico, söt/, chilisås, barbeque-sås, HP-sås, dijon- senap, mangochutny, oystersås, kokosmjölkpulver, honung, saffran, paella krydda. mm.

Bara att välja och vraka vilken smak man vill ha, alltifrån svensk till orientalisk, fransk, spansk, mexikansk krydda osv.

Recepten är beräknade på 4 portioner om inte annat skrivs!

Risotto: 3 dl cous-cous/ eller 2.5 dl ris. 1 burk majs, 1 liten burk ärtor, paprika -1 lök, 1 burk musslor, 1 burk räkor, kryddor: 1 buljongtärning/salt peppar, curry, sambal eller något av ovanstående förslag. Hacka lök och paprika fräs i lite olja tillsatt curry, buljong andra kryddor håll i ris(kokas 15min), el. cous-cous (kokas 5 min) och buljong /salt samt vatten (dubbla mängden). Koka tills det är nästan klart, tillsatt övriga ingredienser- varm smak av. Servera med ananas, någon av ovanstående tips! Variera med skinka 1 burk eller 150g rökt skinka istället för havets läckerheter.

Bacon pasta: 300g pasta 150g bacon, 1 purjo, vitlök, 1 burk majs, 1-2 burk creme fraiche med paprika & chilismak, 1 dl oliver . Koka pastan, skölj och strimla purjon under tiden. Stek den och bacon i en stekpanna håll av fett, tillsatt kryddor och övriga ingredienser, smaka av Tips om man vill kan bacon bytas ut mot tonfisk.

Grekisk pasta: 300g pasta 2 lökar gurka 1

Grekisk pasta: 300g pasta 2 lökar gurka 1 burk krossade tomater, 175 g feta ost. 1 burk creme fraiche, ca 10 svarta oliver, kryddor: salt, svartpeppar, oregano, ev sambal. Koka pastan, skala och hacka löken, skär gurkan i bitar fräs löken i smör, tillsätt gurka tomater, kryddor, creme fraichen, fetaosten skuren i bitar, koka upp och smaka av.

Potatissallad Vinäggret: 750g 10 st potatisar med eller utan skal, 1 knippa rädisor, 1 stor rödlök, 1-2 gröna äpplen, 1 dl vinäger 1 dl olja, salt, svartpeppar, socker. Koka potatisen låt kallna, går bra att använda överbliven potatis från dagen innan, skär den i bitar. Gör likadant med rädisor, lök, äpplen (håll vinägretten över dem först så att de inte blir bruna) blanda ihop allt smaka av!

Potatissallad svensk: 750g 10 st potatisar med eller utan skal, 1 purjolök, 1 dl inlagd gurka/boston, (1 paprika), 2 msk senap, 2 dl gräddfil 1 dl majonnäs, kryddor dill, örter, kpris om så önskas. Koka potatis enl. ovan, skölj och skiva purjo och paprika. Blanda allt smaka av! Kan serveras till korv, skinka kassler, rökt fisk, och i tunnbrödrulle till lunchpaketet

Kassler med chiligrädde: 1-2 burkar creme fraiche ca 1-1,5 dl chilisås, Stek kasslern tillsatt creme fraichen och chilisåsen låt puttra servera med potatis och grönsallad

Grönsakspytt: 6 potatisar, purjolök, 1 paprika, blomkåls huvud, 1 squash, 1 burk svamp fräses i smör och kryddas med salt, peppar, paprikapulver, timjan. Serveras till kassler, skinka med en creme fraichesås kryddad med vitlök och örter eller mangochutny+gräddfil

Wokrätt: 2pkt nudlar/3 dl ris+ vatten och 1 burk wokgrönsaker komplettera med färska om det finns purjo, 1 paprika, mm tillsatt 1-2 burkar räkor, 1 dl jordnötter, krydda med curry ingefära, sambal, soja, koka riset med 1 dl kokosmjölk/pulver, salt. Servera med mangochutny. Kan byta ut räkorna mot

fläskkött, eller kyckling.

GRILLSPETT: lök (kött) paprika, champinjoner, zucchini, majskolvar på burk, halloumiost marinera i en blandning av 1 dl chilisås, 1 dl soja -1 dl olja, sambal, salt&peppar, (vitlök) låt kött och grönsaker, ost marinera minst 1 timme trä dem sedan på spett och grilla servera med potatis, ris och någon av de goda cremefraichesåserna som finns i butikerna, eller en sås gjord på 2 dl chilisås, hackad rödlök, pepparrot blandt - smaka av. Servera med sallad!

Bra för fredagskvällen, lunchen under gång eller kappseglingen:

Guacamole: 1-2 Avocado, kan vara omogna så håller de länge, de mognar sedan fort om man lägger dem tillsammans med äpplen eller tomater, som avger etylengas vilket gör att de mognar fortare. Tag 1 hackad lök, hackad paprika salt, peppar 2tsk citron juice lämpligen på flaska, vitlök efter smak. Mosa avocadon tillsatt kryddor och citronsaft samt övriga ingredienser. Servera till tacoschips och färska grönsaker, morot, gurka, blomkål!

Fredagsmat- snabbt varma mackor 2-3 pers: Fräs en burk champinjoner, 1 skivad lök, värm 2 limpskivor/ person i stekpannan, lägg på lök, lite dijon-senap, ett par skivor skinka och ost värm den 2:a mackan och gör en dubbeldeckare. Servera om så önskas med aioli (majonnäs och vitlök ev. saffran) och tomat om man önskar!

Omelette: med purjo, oliver, potatis, paprika, fetaost, falukorv basilika

Vetetortillas eller tunnbröd med olika fyllning:

1) Krabb & räkfillning en burk av varje. lite purjolök, 1 burk majs, Gräddfil 1,5 dl. önskas en fyllig smak 2-3 msk majonnäs, 1 tsd dijon-senap, 1 burk majs, salt, peppar, dill örtyrddor.

2) Tonfisk 1-2 burkar, 1Ω röd paprika, lite purjolök, 1Ω dl bostongurka, 1,5 dl gräddfil. smaka av med kryddor och chilisås.

Köttfärsröra: på burk dryga ut med

burk krossade tomat, 175 g feta ost, 1 burk creme fraiche, ca 10 svarta oliver, kryddor: salt, svartpeppar, oregano, ev sambal. Koka pastan, skala och hacka löken, skär gurkan i bitar fräs löken i smör, tillsätt gurka tomat, kryddor, creme fraichen, fetaosten skuren i bitar, koka upp och smaka av.

Potatissallad Vinäggret: †750g 10 st potatisar med eller utan skal, 1 knippa rådisor, 1 stor rödlök, 1-2 gröna äpplen, Ω-1 dl vinäger 1 dl olja, salt, svartpeppar, socker. Koka potatisen låt kallna, går bra att använda överbliven potatis från dagen innan, skär den i bitar. Gör likadant med rådisor, lök, äpplen (håll vinäggret över dem först så att de inte blir bruna) blanda ihop allt smaka av!

Potatissallad svensk: 750g 10 st potatisar med eller utan skal, 1 purjolök, 1 dl inlagd gurka/boston, (1 paprika), 2 msk senap. 2 dl gräddfil 1 dl majonnäs, kryddor dill, örter, kapis om så önskas. Koka potatis enl. ovan, skölj och skiva purjo och paprika. Blanda allt smaka av! Kan serveras till korv, skinka kassler, rökt fisk, och i tunnbrödrulle till lunchpaketet

Kassler med chiligräde: 1-2 burkar creme fraiche ca 1-1,5 dl chilisås, Stek kasslern tillsatt creme fraichen och chilisåsen låt puttra servera med potatis och grönsallad

Grönsakspytt: 6 potatisar, purjolök, 1 paprika, blomkåls huvud, 1 squash, 1 burk svamp fräses i smör och kryddas med salt, peppar, paprikapulver, timjan. Serveras till kassler, skinka med en creme fraichesås kryddad med vitlök och örter eller mangochutny+gräddfil

Wokrätt: 2pkt nudlar/3 dl ris+ vatten och 1 burk wokgrönsaker komplettera med färska om det finns purjo, 1 paprika, mm tillsatt 1-2 burkar råkor, 1 dl jordnötter, krydda med curry ingefära, sambal, soja, koka riset med 1 dl kokosmjölk/pulver, salt. Servera med mangochutny. Kan byta ut räkorna mot

fläskkött, eller kyckling.

GRILLSPETT: lök (kött) paprika, champinjoner, zucchini, majsolvar på burk, halloumiost marinera i en blandning av 1 dl chilisås, 1 dl soja -1 dl olja, sambal, salt&peppar, (vitlök) låt kött och grönsaker, ost marinera minst 1 timme trä dem sedan på spett och grilla servera med potatis, ris och någon av de goda cremefraichesåserna som finns i butikerna, eller en sås gjord på 2 dl chilisås, hackad rödlök, pepparrot blandt - smaka av. Servera med sallad!

Bra för fredagskvällen, lunchen under gång eller kappseglingen:

Guacamole: 1-2 Avocado, kan vara omogna så håller de länge, de mognar sedan fort om man lägger dem tillsammans med äpplen eller tomat, som avger etylengas vilket gör att de mognar fortare. Tag 1 hackad lök, hackad paprika salt, peppar 2tsk citron juice lämpligen på flaska, vitlök efter smak. Mosa avocadon tillsatt kryddor och citronsaft samt övriga ingredienser. Servera till tacoschips och färska grönsaker, morot, gurka, blomkål!

Fredagsmat- snabbt varma mackor 2-3 pers: Fräs en burk champinjoner, Ω-1 skivad lök, värm 2 limpskivor/ person i stekpannan, lägg på lök, lite dijon-senap, ett par skivor skinka och ost värm den 2:a mackan och gör en dubbeldeckare. Servera om så önskas med aioli (majonnäs och vitlök ev. saffran) och tomat om man önskar!

Omelette: med purjo, oliver, potatis, paprika, fetaost, falukorv basilika

Vetetortillas eller tunnbröd med olika fyllning:

1) Krabb & räkfylld en burk av varje. lite purjolök, 1 burk majs, Gräddfil 1,5 2 dl. önskas en fyllig smak 2-3 msk majonnäs, 1 tsd dijonsenap, Ω burk majs, salt, peppar, dill örter kryddor.

2) Tonfisk 1-2 burkar, 1Ω röd paprika, lite purjolök, Ω dl bostongurka, 1,5 2 dl gräddfil. smaka av med kryddor och chilisås.

Köttfärsröra: på burk dryga ut med grönsaker/vita bönor krydda med chilipulver och koka ris fyll i tunnbrödrulle

Varmkorv, senap, ketchup, grillgurka, potatismos i tunnbrödrulle,

När sjön suger Segla vackert† med mått

mage!

Lycka till..önskar Pia Frimodig M30-58

Redaktören har bara en fråga:

Vad är det för fel på Bullens Pilsnerkorv??

INBJUDAN TILL ALLA MÄLARBÅTAR

Stockholms Segel Klubb 100 år 1901 - 2001

Inbjudan till SSK jubileumssegling den 9 juni Stockholms Segelklubb, SSK, en av Stockholms större rena segelklubbar, fyller 100 år i år. I och med detta arrangerar vi en öppen jubileumssegling den 9 juni.

Då vill vi speciellt inbjudna Mälarbåtarna att delta i denna historiska segling. M-båtarna som alltid haft en stor flotta på våran klubb. Just denna dag har Svenska seglarförbundet beslutat att kalla Seglingens dag. Då uppmanar man samtliga båtklubbar att få ut så många segelbåtar som möjligt, för att visa upp för allmänheten vad segelsporten har att erbjuda. Detta har inte vi varit sena att ta fasta på.

Till denna segling kommer vi bjuda in några närliggande båtklubbar och några klassförbund. Inbjudan är preliminär och kan komma att justeras efter kappseglingsregler år 2001.

Kappseglingen genomförs enligt kappseglingsreglerna (KSR) appendix S1.

Banan:

Seglingen kommer att vara en distanskappsegling med start och mål utanför hamnen i Fredhäll, banan kommer att gå in på Riddarfjärden och vända, antagligen två varv. Banlängden anpassas så att max tiden blir c:a 3 timmar. Klasserna kommer att vara entyp om minst 5 båtar, familjeklass, lys och skärgårdskryssarklass ev. flera sådana. För att få delta i familjeklass krävs minst 3 personer från samma familj varav minst en under 15 år.

Seglingsföreskrifter:

Seglingsföreskrifterna erhålls på regatta expeditionen i samband med registreringen. De kommer också att läggas ut på vår hemsida.

Registrering:

Regattaexpeditionen i anslutning till SSK:s hamn, håller öppet fre. 8/6 19.00-21.00 och lör. 9/6 08.30-10.00.

Skepparmöte: kl. 10.00 och första start: kl. 11.00.

Efter seglingen kommer det vara After sail i samband med prisutdelningen. Under seglingen kommer aktiviteter att ske vid hamnen för dem som inte seglar. Bland annat kommer en utställning med gamla segeljollar finnas att beskåda. Du som vet med dig att du har en fin gammal klassisk jolle som skulle vara intressant för oss att låna. Hör av dig på nedanstående nummer.

Startavgift:

100 kronor, i startavgiften ingår en öl eller läsk med tilltugg till alla i besättningen.

Anmälan:

Anmälan görs till SSK:s postgiro 33 50-6 eller via e-post segla@ssk-sthlm.nu före den 1 juni.

Ange båttyp, båtnummer, båtnamn, klubbtilhörighet, skeppare, adress, telefonnummer, klasstillhörighet samt med eller utan spinnaker för dig som seglar lys eller familjeklass.

Upplysningar:

Frågor besvaras via e-post segla@ssk-sthlm.nu eller telefon 08-704 23 53.

Reklam:

Seglingsföreskrifterna kan komma att ange att båtar ska föra tävlingssponsorns reklam genom dekal eller vimpel.

Bryggplatser:

Före och efter seglingen finns möjlighet att lägga kvar båten i hamnen.

Glöm inte bort att det är inte varje dag en segelklubb fyller 100år. Så kom och upplev en segling utöver det vanliga.

Välkomna önskar SSK:s styrelse och seglingskommitte.

--

Segel säljes

Komplett Segelställ till M25 säljes.

Storsegel, Genua, Fock och Spinnaker.

Alltihop 4000:-

Åke - M25-55 Mona

08 - 464 8405 eller ake@rundqvist.net

HERR M-BÅT

Ulf Engblom har ett svårslaget rekord eller vad sägs om att samtidigt vara i ägande av hela M-båtsserien. Tillsammans med sonen äger han M15-3, M22-92, M25-1 och M30-69. Detta har nog aldrig tidigare hänt. Vi hälsar Engblomarna en riktigt trevlig vårrustning.

ANNONS

M30 pentex-genua använd 1 säsong

Sydd av Pär Lindforss

Nypris: 9400kr

Mitt pris: 6000kr

Backstagsfällararmar rostfritt

Kompleta med vajrar i bra skick

Pris: 1500kr

Tel: 08-335 293 el. 0705-285690 Linus Larson

Vänliga hälsningar Linus

M30-eskaderns styrelse

Ordförande

Kassör

Sekreterare

Tidningsledamot/festfixare

Resultatansvarig

Tord Bergman

Classe Gustafsson

Bengt Sandberg

Pia Frimodig

Magnus Wegrell

M30-1

M30-106

M30-116

M30-58

M30-20

Priser 2001

Trimpokalen

Segraren av Krogen cup

SCANIA-KANNAN

Segraren av Nya Sörmlandsregattan

Saltsjö-mälarpokalen

Bästa sammanräknade resultat från

Nya Sörmlandsregattan och Årsta

Distansen

Segraren av Distansseglingen till SM

Träskon

Sist på distansen

Mälarens Seglarförbunds Högtidspris

Segraren av M30-Kanonen

Flit pris:

Den som deltar i flest antal seglingar. Vid lika antal premieras flest poäng i Halvmodellen

Halvmodellen

Tillfaller den som får flest poäng av de fem bästa seglingarna

Kulings vandringspris

Segraren av Distansen (M-30)

Tjej priset

Bästa flicka på SM



**Kallelse till M-båtsförbundets
årsmöte**

**Klockslag och plats medelas i
höstnumret av tidningen**

Dagordning M-båtsförbundets
årsmöte 2001-11-24

1. Fråga om mötets behöriga utlysande.
2. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
3. Val av två justeringsmän, att jämte ordföranden justera mötets protokoll, tillika rösträknare.
4. Verksamhetsberättelse

5. Kassarapport
6. Revisorernas berättelse.
7. Styrelsens ansvarsfrihet
8. Fastställande av avgifter
9. Val av funktionärer som är i tur att avgå.
10. Av styrelsen framlagda ärenden.
11. Motioner.
12. Information från TK.
13. Mästerskap 2002
14. Övriga frågor
15. Prisutdelning.
16. Mötet avslutas.

M-båten 1-2 1 2001

Seglingar i Halvmodellen 2001-03-12

Joar Blå 2 juni

Krogen Cup 9 juni

Broken Cup 9 juni ?????

Vikingaregattan 16-17 juni

Nya Sörmlandsregattan 16 juni

Svearnas Öppna 16 juni

TSS Öppna 17 juni

Distansen 24 juli

M-båts Champion 25 juli

SM Västerås 26-28 juli

Kräftköret 11 aug

Västeråsregattan 18 aug

Svearnas Ordinarie 25 aug

Augustimånen 24-26 aug

Årsta 8-9 sep

Höst Rasta 15-16 sep

M-båtsförbundet

OBS!!! KONTROLLERA DATUM VID ANMÄLAN !!

Även andra seglingar ingår i Halvmodellen. Rapportering av resultaten från andra seglingar görs av de som är med. Jag tar endast reda på resultaten från ovanstående seglingar.

Vid frågor eller resultatrapportering ring.

Magnus Wegrell M30-20

Tel: 021-187765

