



Equmeniakyrkan

HOVSLÄTT

Nr 135 april - juni 2017

På gang



Foto: Axel Boberg

Ungdomskonferensen
Happy fyllde
kyrkan med ungdomar
i dagarna tre!



Pastor och församlings-

föreståndare:

David Hjelmqvist

Exp: 036-751 42

Mobil: 0703-58 48 88

E-post: david.hjelmqvist@

equmeniakyrkanhovslatt.se

Pastor:

Mogens Nielsen

Mobil: 0706-83 76 98

E-post: mogens.nielsen@

equmeniakyrkanhovslatt.se

Ungdomsledare:

Alice Persson

Mobil: 0702-30 94 41

E-post: alice.persson@

equmeniakyrkanhovslatt.se

Equmeniakyrkan Hovslätt

Plusgiro: 17 16 17-4

Bankgiro: 466 78 38

Swish-nummer: 123 282 67 25

Tel. Kök/ledarrum: 036-766 02

Förskolan Smultronet

Björkbackavägen 2

556 28 Jönköping.

Förskolechef:

Carina Kiland

Tel: 036-31 06 92, 31 06 93

smultronet@forskoleinfo.com

www.forskoleinfo.com

Internet:

www.equmeniakyrkanhovslatt.se

Hemsida, Region Öst:

www.equmeniakyrkan.se/regionost

Equmeniakyrkan i Sverige:

www.equmeniakyrkan.se

Vårt ungdomsarbete:

Equmenia Hovslätt

Bankgiro: 610-6389

Swish-nummer: 123 617 78 51

equmenia
HOVSLÄTT

PåGång-redaktionen:

Mats Kiland, Svante Kiland, Elisabeth

Karlsson, Berthil Johansson.

Ansvarig utgivare: David Hjelmqvist

Tänk gott om varandra!

Kan detta verkligen vara en nödvändig uppmaning? Egentligen inte! Men ändå, så kanske vi behöver en påminnelse om just detta, att tänka gott och kärleksfullt om varandra.

Själv blev jag påmind om det för några dagar sedan, i en bok som jag håller på att läsa. I den fanns det en praktisk övning som handlade just om vänskap.

Där gavs uppmaningen att försöka en stund tänka på någon som jag särskild tycker om. Jag har många som jag tycker om, men jag försökte att skanna in någon särskild. Vad överraskad jag blev över alla de som på olika sätt kom upp ur mitt medvetande. Det var vänner, syskon, personer jag på olika sätt mött under mitt liv. Det vara arbetskollegor, familjemedlemmar, mina barn, barnbarn och inte minst min fru. Det var svårt att peka ut någon speciell. Att se på alla dessa, med kärlek, uppskattning, värme gjorde något med mig. Att uppskatta dessa människor och deras goda sidor som alla dessa bär på, fyllde mig med så mycket glädje och tacksamhet. Anledningen till denna kärlek är just detta att de är personer som alla på olika sätt är en Guds gåva till mig.

Att ha som mål att se på varandra utifrån de goda sidorna, med kärlek, värme och djup och innerlig uppskattning. Att se att just de finns i vår närhet, kommer att göra något med oss i våra kommande relationer och möten.

Pröva själv! Tänk på någon eller några

du tycker särskilt om. Se bort från alla fördomar. Tänk på personen med kärlek och värme. Låt de positiva känslorna få uppfylla ditt hjärta med tillgivenhet, beundran och erkännande. Uppskatta de goda sidor som han/hon har.

Allt detta gör dig väl villigt inställd till den personen/ personerna som du har tänkt på. Det är gudomligt att tänka gott om varandra.

Ingen har någonsin sett Gud. Men om vi älskar varandra är Gud alltid i oss, och hans kärlek har nått sin fullhet i oss. 1 Joh 4:12

Tankar och reflektioner av
Pastor Mogens Nielsen



Kyrkskjuts

Vill Du ha bilskjuts till gudstjänster?

Ring: Bo Bergström: 0708-31 23 20, 036-753 65

Bengt Pettersson: 036-704 21, 073-816 63 53

Välkommen att kontakta någon av oss!



SMÅGRUPPER

Vi som församling tror att det är viktigt att finnas med i en mindre gemenskap där man får komma närmare varandra och lära känna Jesus Kristus ännu bättre tillsammans. Därför erbjuder vi dig möjligheten att finnas med i en smågruppsgemenskap. Smågruppen är till för dig som är gammal eller yngre, för dig som är ny i tron eller varit kristen en längre tid – alla är helt enkelt välkomna!

Vill du veta mer om NÄR, VAR, HUR?

Vill du få hjälp att hitta en smågrupp för dig?

KONTAKTA:

SMÅGRUPPER VUXEN:

David Hjelmqvist, pastor i Equmeniakyrkan Hovslätt

Tel 0703-58 48 88

Mogens Nielsen, pastor i Equmeniakyrkan Hovslätt

Tel 0706-83 76 98

Mats Ringkvist, smågruppssamordnare

i Equmeniakyrkan Hovslätt – Tel 0730-52 26 28

SMÅGRUPPER UNGDOM:

Alice Persson, ungdomsledare

i Equmeniakyrkan Hovslätt 0702-30 94 41

Välkommen till samlingar i Equmeniakyrkan Hovslätt!

26 Mar SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst med nattvard**. David Hjelmqvist predikar kring ämnet: "Bibeln inspirerar till fokus på Jesus". Alice Persson. Lina Wissö sjunger. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

27 Mar MÅNDAG

KL 15.00 **Arbetsmöte** för Kongo

28 Mar TISDAG

KL 18.30 **Körövning inför Valborgsfirandet** Välkommen att vara med och sjunga i kören vid brasan i Hembygdsparken på Valborgsmässoafton.

29 Mar ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**. Välkommen till vårt öppna café

30 Mar TORSDAG

KL 10.00 **Bön** i andaktsrummet
KL 20.30 **Andrum** En vardagsmässo mitt i veckan.

2 Apr SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst**

Mogens Nielsen predikar. Allianskyrkans musikkår spelar. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

4 Apr TISDAG

KL 08.30 **Fixargruppen**

Välkommen om du vill vara med och ta hand om våra lokaler!

5 Apr ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**
Välkommen till vårt öppna café.

KL 18.30 **Stickcafé**

Välkommen att vara med och sticka, sy, virka - eller bara umgås!

6 Apr TORSDAG

KL 10.00 **Bön** i andaktsrummet

9 Apr SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst**

Mogens Nielsen predikar. Gospelkören People sjunger. Vårgåvan. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

10 Apr MÅNDAG

KL 15.00 **Arbetsmöte** för Kongo.

11 Apr TISDAG

KL 18.30 **Körövning inför Valborgsfirandet**

Välkommen att vara med och sjunga i kören vid brasan i Hembygdsparken på Valborgsmässoafton.

12 Apr ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**
Välkommen till vårt öppna café.

KL 19.00 **Kvällsbibelskola** med Leif Carlsson. "En ny framtid och ett nytt tempel" - om Esra, Nehemja och Haggaj. *Anmälan*.

13 Apr TORSDAG

KL 19.00 **Getsemanestund** med nattvardsfirande - Andrum
David Hjelmqvist m.fl. Sofia Wissö sjunger.

14 Apr FREDAG

KL 10.00 **Långfredagsgudstjänst**
David Hjelmqvist predikar. Emil och Anton Bülow spelar och sjunger. *Insamling till Region Öst - Equmeniakyrkan*.

16 Apr SÖNDAG

KL 10.00 **Påskdagsgudstjänst**
David Hjelmqvist predikar. Mia Hjelmqvist, Faith Kakembo, Jonas Brändström och Patrik Lagermo sjunger och spelar. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

19 Apr ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**
Välkommen till vårt öppna café.

KL 18.30 **Stickcafé**

Välkommen att vara med och sticka, sy, virka - eller bara umgås!

20 Apr TORSDAG

KL 10.00 **Bön** i andaktsrummet

KL 13.00 **Torsdagsträffens Vår-lunch** Välkommen på god mat och gemenskap. OBS tiden kl. 13.00.

22 Apr LÖRDAG

KL 09.00 **Frukostsamling**: "Stress- och utmattningsproblem kan alla drabbas av... Så kan det bli - och så kan man ta hand om sig själv" Efter en god frukost tar Maria Snälls oss med i ett samtal om stress, press och psykisk ohälsa. Kostnad 70 kr. Anmälan senast den 19 april till David Hjelmqvist.

23 Apr SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst**

Mogens Nielsen predikar. Pernilla Martinsson m.fl. sjunger. *Insamling till Mission i Sverige*. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

KL 18.00 **Sånggudstjänst** med Sångarbröderna från Eksjö

En gudstjänst med mycket sång och musik - framfört av en stor grupp sångare från Eksjö.

24 Apr MÅNDAG

KL 15.00 **Arbetsmöte** för Kongo

25 Apr TISDAG

KL 18.30 **Körövning inför Valborgsfirandet** Välkommen att vara med och sjunga i kören vid brasan i Hembygdsparken på Valborgsmässoafton.

26 Apr ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**
Välkommen till vårt öppna café.

26 Apr ONSDAG

KL 19.00 **Kvällsbibelskola** med Leif Carlsson. "Om Guds allmakt och godhet" - om Jobs bok. *Anmälan*.

27 Apr TORSDAG

KL 10.00 **Bön** i andaktsrummet

27 Apr TORSDAG

KL 20.30 **Andrum** En vardagsmässo mitt i veckan.

30 Apr SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst** med nattvard. Mogens Nielsen predikar. Elina och Ida Wingård sjunger. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

KL 19.00 **Vårkonsert**

Vårkonsert i Equmeniakyrkan Hovslätt med Maria Gustin Bergström med band, gospelkören People och barnkören Smile. David Hjelmqvist. *Insamling till Equmenia Hovslätt. Fri entré*. Efteråt blir det fackeltåg (Ca kl. 21.00) med scouterna till Hembygdsparken där Valborgsfirandet fortsätter med vårtal av David Hjelmqvist och sång kring brasan (start kl. 21.15).

2 Maj TISDAG

KL 08.30 **Fixargruppen**

Välkommen om du vill vara med och ta hand om våra lokaler!

3 Maj ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**
Välkommen till vårt öppna café.

4 Maj TORSDAG

KL 10.00 **Bön** i andaktsrummet

6 Maj LÖRDAG

KL 14.00 **Andakter** på våra äldreboenden. David Hjelmqvist. Sånggrupp.

7 Maj SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst**

David Hjelmqvist predikar. Erika Kiland och Kristoffer Heinevik sjunger och spelar. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

8 Maj MÅNDAG

KL 15.00 **Arbetsmöte** för Kongo

10 Maj ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**
Välkommen till vårt öppna café.

KL 19.00 **Kvällsbibelskola** med Leif Carlsson. "Det eviga Gudsriket" - om Daniels bok. *Anmälan*.

11 Maj TORSDAG

KL 10.00 **Bön** i andaktsrummet.

KL 15.00 **Torsdagsträffen**

"En vårträff med sång & musik". Dragspelskvartetten från Tenhult spelar. *Servering*.

11 Maj TORSDAG

KL 20.30 **Andrum**

En vardagsmässo mitt i veckan.

14 Maj SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst**

Björn Bergman predikar. Anders och Ewa Ekström sjunger. Skattkammaren. *Kyrkfika*.

KL 11.30 **Församlingsmöte** inför kyrkokonferensen

Efter kyrkfikat är det församlingsmöte där vi går igenom motioner etc. inför kyrkokonferensen.

17-21 Maj ONS - SÖN

Konfaläger på Strandgården

17 Maj ONSDAG

KL 10.00-13.00 **Café "På Gång"**.
Välkommen till vårt öppna café

18 Maj TORSDAG

KL 10.00 **Bön** i andaktsrummet

21 Maj SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst**

David Hjelmqvist predikar. Barnkören Smile sjunger. Sommarfest tillsammans med Skattkammaren och förskolan Smultronet. *Kyrkfika*.

22 Maj MÅNDAG

KL 15.00 **Arbetsmöte** för Kongo

24 Maj ONSDAG

KL 10.00-13. **Café "På Gång"**

Välkommen till vårt öppna café.

25-28 Maj TOR - SÖN

Kyrkokonferens i Vårgårda

28 Maj SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst** med nattvard. Mogens Nielsen predikar. Maria Hamretz sjunger. *Insamling till Equmeniakyrkan Riks*. Sommarkul för barnen. *Kyrkfika*.

29-1 Jun MÅN - TOR

RPG:s vårresa till Bornholm

3 Jun LÖRDAG

Kycklingrace i Tabergså

Ett samarrangemang mellan Equmeniakyrkan Hovslätt och HIK. Biljettintäkterna går oavkortat till Idrottsskolan i Kimpese, Kongo-Kinshasa.

4 Jun SÖNDAG

KL 10.00 **Gudstjänst**

David Hjelmqvist predikar. Simon Oscarsson sjunger. Närradiospelning. Sommarkul för barnen. *Kyrkfika*.

Equmeniakyrkan Hovslätt bjuder in till

VÅRKONSERT

Söndagen den
30 april kl. 19.00

PÅ VALBORG

MARIA GUSTIN BERGSTRÖM
MED BAND

GOSPELKÖREN PEOPLE

BARNKÖREN SMILE



FRI ENTRÉ. INSAMLING TILL EQU MENIA HOVSLÄTT.
EFTER KONSERTEN BLIR DET **FACKELTÅG 21.00** MED SCOUTERNA
TILL **HEMBYGDSPARKEN** DÄR VALBORGSFIRANDET FORTSÄTTER OCH **ELDEN TÄND**
21.15.VÅRTAL AV DAVID HJELMQVIST OCH **SÅNG KRING BRASAN.**



Equmeniakyrkan
HOVSLÄTT

Missa inte årets Tillsammansläger!

**Vi möts på
Strandgården**
8-10 september 2017

Mer information kommer



EQUUMENIAKYRKAN HOVSLÄTT BJUDER IN TILL

STRESS- OCH UTMATTNINGSPROBLEM KAN ALLA DRABBAS AV...

Så kan det bli – och så kan man ta hand om sig själv



Maria Snälls arbetar som socionom med grundläggande psykoterapeutbildning i KBT och har en egen erfarenhet av att kämpa med stressproblematik.

FRUKOST- SAMLING MED MARIA SNÄLLS Lördag 22 april kl. 09.00

Kostnad 70 kr.

Anmälan till David Hjelmqvist

mail: david.hjelmqvist@equumeniakyrkanhovslatt.se

mobil: 0703-584888.

Senast onsdagen den 19 april.



Vårprogram Torsdagsträffen

Torsd 20 april
kl. 13,00 **Vår lunch**

Torsd 11 maj
kl. 15,00 **En vårträff med sång och musik**
/Dragspelskvartetten från Tenhult

29 maj - 1 juni
Resa till Bornholm

Torsd 10 aug
kl. 15,00 **Besök på Industrimuseet i Norra Hammar**



Sånggudstjänst

Söndag 23 april kl 18.00 med
Sångarbröderna från Eksjö
En gudstjänst med mycket sång
och musik - framförd av en stor
grupp sångare från Eksjö.



Onsdagar 10-13

Välkommen till en fikastund
med god gemenskap!

Välkommen till Café Pågå!

En möjlighet för dig som är dagledig av olika
anledningar. Vi serverar kaffe och smörgås till
självkostnadspris.

Här får du möjlighet att träffa andra i samma
situation, få tid till bra samtal eller bara
koppla av en stund i lugn och ro.
Välkommen!

Skattkammaren Från 4 år
Ett fartfyllt och spännande
program med drama, sång,
musik och andra kul aktiviteter.
Söndagar kl. 10.00-11.20
Ann Forsling, 71 25 31

Spårarscout Åk 2-3
En form av "för-scout" med en
hel del skoj både ute och inne.
Torsdagar kl. 18.30-19.30
Mia Ruthen, 769 90

Upptäckarscout Åk 4-6
Häftig scouting såväl ute som inne,
lek och allvar, hajker och läger.
Måndagar kl. 18.30-19.45
Robert Ruthen, 16 78 78

Äventyrarscout Från åk 6
"Vi är vad vi heter"
Varannan måndag
kl. 18.30-20.30
Per Josefsson, 070-536 76 40

Superfreda Från åk 7
Superfreda' innebär mycket gemen-
skap. Gemenskap både med varan-
dra och Gud. Först i en rolig aktivitet
av något slag och sedan i andakten
som avslutar kvällen. Välkommen!
Fredagar kl. 20.00-24.00
Markus Friman: 0706-94 17 06

Avner Från åk 6
Avner är spelgruppen för ungdomar.
Varannan måndag
kl 18:00-21:00.
Andreas Rootzen, 18 67 84

Barnkören "Smile" Åk 1-6
Sång på gång.
Onsdagar kl. 18.00-18.45
Pernilla Martinsson,
31 02 01

Gospelkören People
Från åk 7
Övar på onsdagar
kl 19.00-20.30.
Mia Hjelmqvist:
0737-70 90 14.

www.equmeniakyrkanhovslatt.se

Ordförande Equmenia Hovslätt:
Ida Ekeback

Mer information:
www.equmenia.se



Foto: Axel Boberg

Glädje, engagemang, Gud, ungdomar och gemenskap är ord som vi återspeglar med ungdomshelgen Happy 2017.

Efter en vecka med planering, förberedelser, riggande av ljud och ljus hade kyrkan förvandlats till en plats med ballonger, vimplar, lampor och massa annat pynt.

Fredagen började med incheckning och Idas mingelbingo. Ungdomar från olika kyrkor samlades i kyrksalen för en gudstjänst, där predikade Daniel Sander och vårt egna lovsångsteam Gsus7 spelade. Kvällen avslutades med café och talkshow.

Lördagen startade med en gemensam frukost, därefter seminarier med David Hjelmqvist och Natalie Krusell. De pratade om vem Jesus är och kryddan i det kristna livet. Efter en god sopp-lunch stod aktiviteter på schemat, man kunde välja på att spela fotboll eller brädspele.

Under hela helgen fanns det möjligt att shoppa kläder på en second hand som Anny Ruthen annordnat på kyrktoget. Stort tack till alla i församlingen som lämnade in kläder! Pengarna gick till Sam-hjälpen och deras arbete i Rumänien.

Framåt kvällen började kyrkan fyllas med mer ungdomar, ett kvällsmöte med predikanten Hanna Bogren väntade. Helgens sista talkshow bjöd på dans, norska inslag som Stim och intervjuer med norska kändisar. Även Fjällstugans ungdomsledare Gustaf Kvarnvik utsattes för en het duell. Kvällen avslutades med konsert av R2BD.

Trötta och glada ungdomar tog sig upp till gudstjänsten på söndagen och lyssnade till Alice Persson som talade och gospelkören People som sjöng.

Tack till alla som kom under helgen och extra tack till alla som var med gjorde denna helg möjlig. Gud är god, vänner!

Helena Bergman och Tove Forsling



ENOTECH

- Produktionsutveckling
- Affärs- och kompetensutveckling
- Kvalitets- och miljöstyrning
- Kalkylering och kostnadsanalys
- Management

ENOTECH
Norra Hökhultsvägen 11
556 26 Jönköping
Tel 036-31 05 00

Vätterbygden Ankarbergs BEGRAVNINGSTJÄNST

www.begravningstjanst.com
Nygatan 11, Jönköping
Tel 036-71 02 50
"Personliga möten med omtanke"



Av Sveriges Begravningsbyråers Förbund auktoriserad begravningsbyrå



Vi tillverkar

**STRYKBORD, VÄDRINGSSTÄLL, TORKSTATIV,
"TVÄTT-LOTTA", STEGSTOLAR MM.**

Säljs i varuhus, järn- och ICA-affärer m fl.

RÖRETS®

Box 8016, 550 08 Jönköping, Tel 036-31 23 00

COOP KONSUM

TABERGSDALEN

Öppet för dig 8-21
alla dagar

Kök&Tvätt
EXPERTEN I TABERG

ELON

Välkommen till vår utställning av kök och tvättstugor!

Sjöhultsvägen 9, Taberg. Tel: 036-657 00 www.elon.se/taberg

Sveriges ägarledda företag väljer oss.



Grant Thornton

Östra Storgatan 33A, Tel 036-30 54 50 www.grantthornton.se

Barnomsorg

Kontakta oss för att ställa ditt barn i kö. Redan när barnet är nyfött har du möjlighet att göra det. Du är också välkommen att hälsa på hos oss.

Förskolechef: Carina Kiland,
tel 31 06 92, 31 06 93

Förskolan Smultronet,
Björkbackavägen 2,
556 28 Jönköping

www.forskoleinfo.com



FÖRSKOLAN

smultronet



Kilands mattor

Bangårdsgatan 23, 553 03 Jönköping
www.kilandsmattor.se



Vi tar hand om din syn

Västra Storgatan 7
036-12 19 68
www.optikerullstrom.se

OPTIKER
ULLSTRÖM
LEGITIMERAD OPTIKER



Sigrid Ekeback

När Sigrid Ekeback var 9 år gammal ville hon testa på gymnastik. Men mamma Ida avrådde henne, eftersom hon själv hade skadat sig genom gymnastiken som ung. Istället provade

Sigrid simhoppning. Som 12-åring vann hon ungdoms-SM på 3 meter – därefter har hon satsat ordentligt på simhoppningen.

Hur mycket tränar du?

Jag tränar 7 pass i veckan. På onsdagar kör jag dubbla pass, annars är det ett pass per dag. Söndagen är min vilodag. Ett vanligt pass inleds med 30 minuter uppvärmning och fys, därefter kör jag 1,5 timma hoppträning, berättar Sigrid.

Sigrid har 2 tränare som analyserar alla hennes hopp och som ger tips och idéer för hur hon kan utvecklas och bli ännu bättre. Båda hennes tränare är själva gamla elithoppare, Brian Bungum och Susanne Wetteskog Bungum. Sigrid är en av sju idrottare som är med i elitgruppen i JSS (Jönköpings simsällskap).

I december blev Sigrid uttagen att representera Sverige i NJM (Nordiska juniormästerskapen) i Helsingfors, Finland. I landslaget har hon även fått möjlighet att bli tränad av den olympiska guldmedaljören och världsmästaren Ulrika Knappe.

Hur gick det i NJM?

På 1 meter och på höga hopp slutade jag på fjärde plats. Och på 3 meter vann jag silver. I alla tre klasserna slog jag mitt personbästa, berättar Sigrid. Snacka om att vara som bäst när det gäller! Silver på nordiska mästerskapen för juniorer är inte dåligt för en tjej som är född 2003!

Är du inte nervös när du tävlar?

Innan tävlingen är man nervös, men när tävlingen startar är man bara fokuserad, säger Sigrid. Kanske är mamma och pappa (som ofta är med och följer tävlingarna på läktaren) mer nervösa än Sigrid.

I januari var Sigrid med och tävlade i senior-SM mot hela eliten i Sverige. I kvaltävlingen hamnade Sigrid på en imponerande fjärdeplats, och kom sedan 10:a i finalen!

Sätter du upp några mål med simhoppningen?

Just nu sätter jag inte upp några mål, eftersom jag har överbelastade knän och en ryggskada som jag fick vid ett nedslag. Jag hoppar mest för att det är kul – sedan är det bara en bonus om det går bra i tävlingarna.

Är det svårt att kombinera simhoppningen med skola och andra fritidsintressen?

Eftersom jag går på ett idrottshögstadium får vi möjlighet att träna en del i skolan. Vi har tre vanliga idrottspass varje vecka, och dessutom får jag köra ett simhoppningspass per vecka på skoltid. Jag försöker hinna göra mina läxor innan jag åker iväg till träningen på kvällarna. Ibland hinner jag gå ner till Superfreda i Equmeniakyrkan efter träningen på fredagarna, men ibland är jag för trött, säger Sigrid.

Att hoppa från 10 meter är väldigt högt – är du inte höjdrädd?

Jo, jag är faktiskt höjdrädd, särskilt från 10 meter. Men det gäller att inte tänka på det. En gång landade jag fel vid ett hopp från 7,5 meter och gjorde ett ordentligt magplask. Efter det hade jag lila ben i mer än en vecka, berättar Sigrid.

Vi i Equmeniakyrkan Hovslätt tackar för pratstunden och önskar Sigrid lycka till även i fortsättningen!

Några klassiska begrepp inom simhoppningen

Mollbergare – framlängeshopp med rotation bakåt

Pik – raka ben men böjda i höften (som en räka) – dubbelvikt

Gruppering – hopparen rullar ihop sig som en boll (som när man gör bomben)

David Hjelmqvist



"Sigrid (till vänster) med sin silvermedalj från NJM i Helsingfors".

Foto: Swedish diving team.



Faktaruta

Namn: Sigrid Ekeback, bor i Hovslätt

Ålder: 14 år

Skola: Sanda Idrottshögstadium

Fritidsintressen: Låsa böcker, simhoppning

Främsta meriter i simhoppningen: 1:a plats i ungdoms-SM, 2:a i Nordiska juniormästerskapen, 10:a i SM för seniorer.

"Sigrid i pik". Foto: DivingLund.