

Februarivandringar

Strömsnäs gård kom att omgärdas

Första torsdagen i februari bjöd på vackert väder men på ett halt underlag. Trots den luriga halkan så hade 17 st Seniorer med broddar under klackarna vågat sig ut. Dagens vandring gick norrut till Strömsnäs gård. På vägen dit fångade vi upp 2 av våra Seniorvandrare, som valt att följa med oss en lite kortare bit och fika med oss i Kronoskogen.

Vi brukar ju kunna sitta på åskådarplats vid Beachvolleybollplanen.

Nu var det ett hänglås på grindarna som stängde oss ute. Men strax intill fanns ju Kronoskogens utegym som bjöd på en fantastisk plats för ståfika.

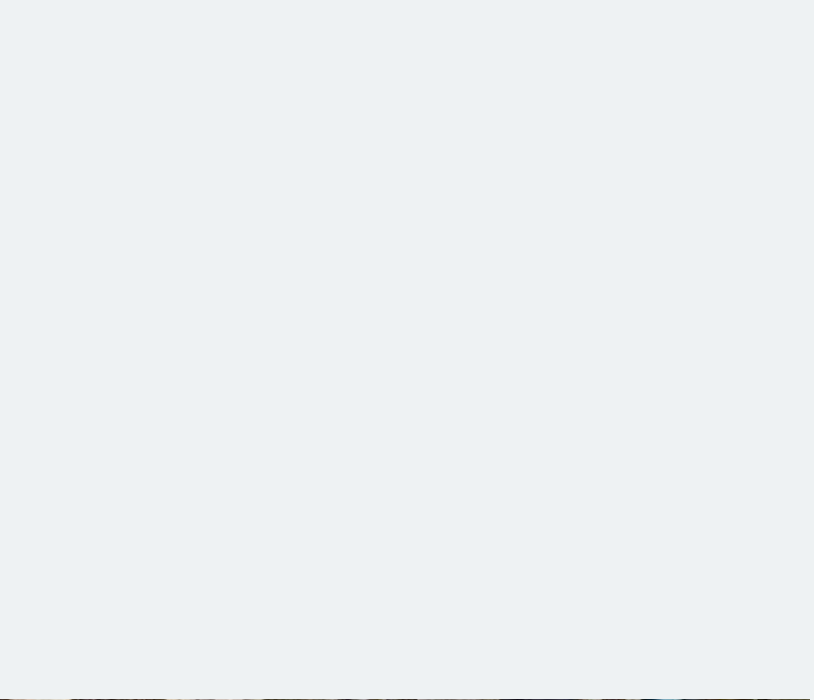
På hemvägen kunde vi också se den höga kranen i arbete med att lyfta upp de stora betongväggarna vid byggplatsen på Harabergsgatan.

Nästa torsdag blir det en ny vandring i Ljungbys ytterområde. Välkomna till Biblioteket kl 09.00.

/Karl-Erik







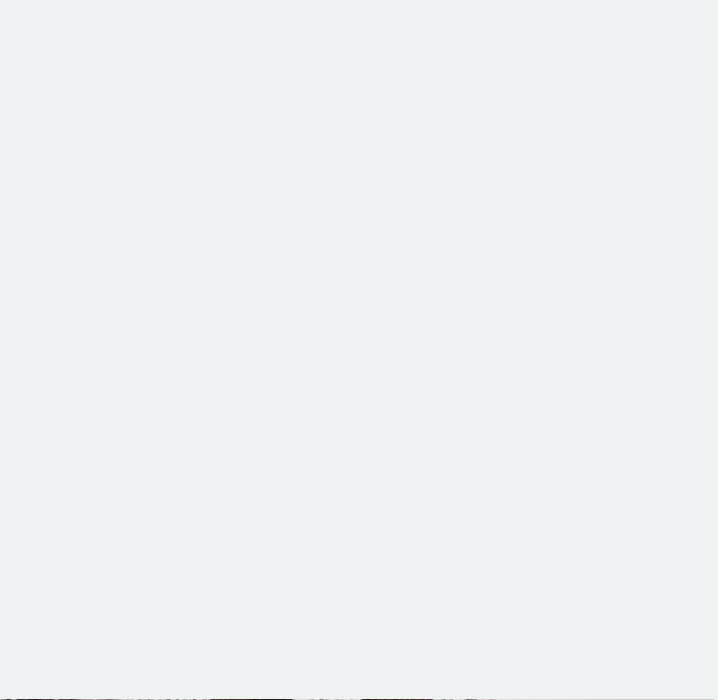


Vi vandrade till Ljungasjön i frostigt vinterväder

Torsdag 9:e februari bjöd på en frostig morgon efter att kylan nypt till på natten. Vi var totalt 22 pigga vandrare som tog på halkskydden och vandrade till Ljungsjön. Det gällde att se var man satte ner foten för att hitta gruskornen. Vi kom lyckligt fram till vindskyddet där våra seniorer Rolf och Britt-Inger väntade på oss, liksom kaffet i våra medhavda ryggsäckar. Sjöns yta låg igenfrusen, men det var ingen som vågade testa hållbarheten. Att pauserna har en viktig social funktion att fylla kunde vi konstatera under kaffedrickandet, mycket fanns att diskutera och många skratt fyllde det lilla vindskyddet, härligt. Det är inte bara Markaryd som har märkliga isfenomen utan även Ljungsjön kunde visa upp en egendomlig cirkelformation ute på isen. Vi valde bort halkan i Kronoskogen och tog oss tillbaka via Brunnsparken och hade då lagt 6,5 km under skosulorna. Nästa torsdag samlas vi som vanligt kl 09,00 och gör en ny vandring i ett annat väderstreck. Välkomna!







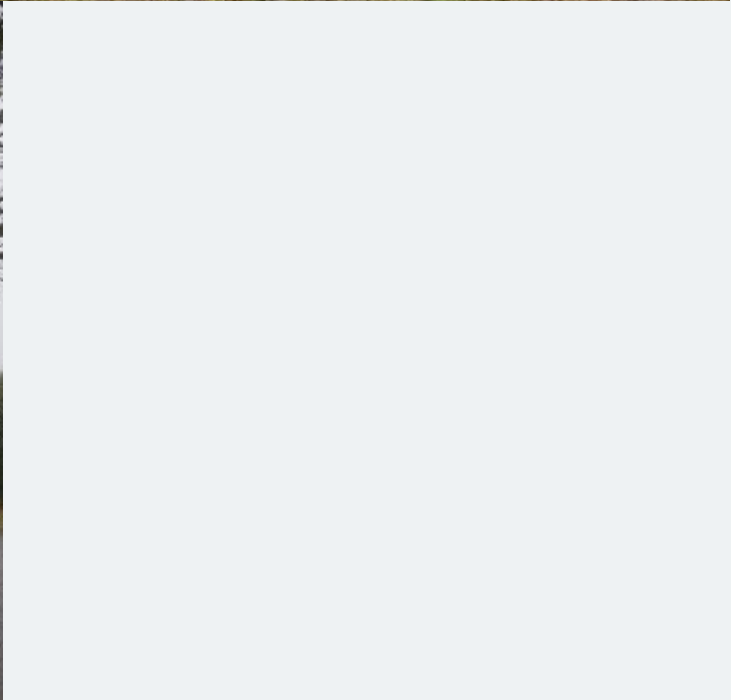


Vandring mot mellanmål på Simborgarvägen

Torsdag 16 februari, en dimmig morgon träffades vi 24 SPF-seniorer för en långpromenad. Som vanligt hade vi mycket att berätta för varandra. Denna gång gick turen nordost till området vid Björket. Kommande högtider var representerade i gatunamnen, Påskvägen, Pingstvägen och Midsommarvägen för att sedan så småningom anträda Semestervägen. Nybyggda villor växer som svampar ur backen. Innan vi kommit så långt hade vi vid den fina "Sparbankseken" utökat sällskapet med vår nestor Rolf som så småningom lotsade oss vidare in på Britt-Ingers skogsstig. Väl komna till Simborgarvägen så hälsade Britt-Inger oss välkomna in till uterummen där det medhavda kaffet och tilltugget smakade alldeles utmärkt. Då vi slutit cirkeln tillbaka vid Biblioteket så hade vi avverkat 7,5 km.

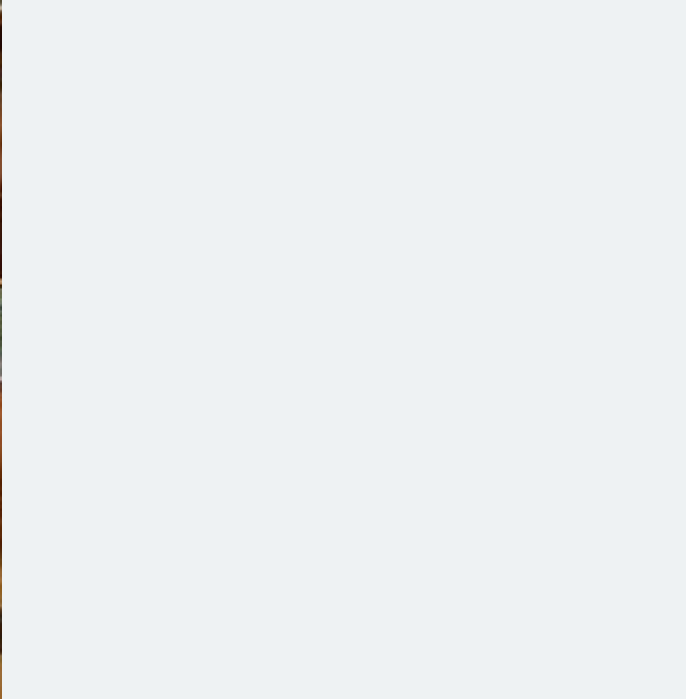
Nästa torsdag tar vi sikte på ett annat väderstreck. Välkomna kl 09,00

//Karl-Erik









Dubbelrunda med hembygdsparken som fikaplats

Torsdag 23 februari. Solen lyser med sin frånvaro, men 26 vandrare mötte upp och lyste istället upp tillvaron. Härligt med gensvaret för dessa utomhusaktiviteter. Ljungby är en stad med många gång- och cykelvägar, bara att välja. Idag valde vi att vandra söderut och tog genvägen genom Ekebacken och sedan via Lagavallen. Där träffade vi på ett gäng herrar som spelade "Gåfotboll", en sport där vi hade en Ljungbybo med på VM förra året. Vi följde ån via Pilparken och Elverket till Hembygdsparken, där Rolf och Britt-Inger väntade in oss för sedan fika tillsammans. 28 st SPF:are hade en trevlig fikastund på första parkett. Dock var det ingen som ville gå upp på scenen för att starta allsången.

Med styrkt energi gick vi vidare norrut och passerade kunskapens centrum, Sunnerbogymnasiet och sedan cykelvägen tillbaka, Vi hade då avverkat drygt 8 km. När jag kom hem läste jag ett reportage i tidningen Land om ett gäng vandrare på Gotland som träffats och vandrat i 20 år. En liten notis som berörde hur hälsosamt det är att vistas i rörelse utomhus kommer med i bildreportaget. Vi gör allt för att leva upp till detta.

Samling som vanligt nästa torsdag kl 9,00 för en ny vandring inom stadens hank och stör.

//Karl-Erik

Promenader minskar risken för sjukdomar

■ **Regelbundna promenader** är bra både fysiskt och psykiskt. Land berättade häromåret att promenader hjälper dig att hålla vikten och minskar risken för 11 sjukdomar.

Det sänker blodtrycket, är bra för tarmfloran, minskar risk för hjärtinfarkt, cancer, stroke, diabetes typ 2,

demens och stärker immunförsvaret och skelettet, lindrar knäsmärta och motverkar depression.

Man har kommit fram till att det räcker med 7 000 steg om dagen, säger Eva Jansson, professor emerita på Karolinska Institutet, till tidningen Medicinsk Vetenskap.

32 LAND NR 9 · 2023





