

Stinas

artiklar 50

INNEHÅLL

3	Selektiv hörsel
4-6	Utrustning för olika skidgrenar
7	Visste du att...?
8-11	Viktiga bokstäver
12	Mer om vitaminer
13-26	Curling
27	Hermelin
28	Frukters ålder (sedan upptäckt)
29-31	Dolph Lundgren
32-35	Birgitta Andersson

En googling leder numera ofta till ett bra svar genererat av AI. Därav kommer det från och med nu ofta inte finnas källor till artiklarna.

Selektiv hörsel

Selektiv hörsel (selektiv auditiv uppmärksamhet) är hjärnans förmåga att fokusera på en specifik ljudkälla, som en konversation, samtidigt som bakgrundsljud och andra röster stängs ute. Det är en kognitiv process för att sortera intryck.

Det kan också informellt syfta på att avsiktligt ignorera viss information.

Funktion

Det gör det möjligt att lyssna på en person i en bullrig miljö genom att filtrera bort ovidkommande ljud.

Psykologisk aspekt

Selektiv perception gör att vi omedvetet tenderar att höra det vi vill höra eller det som stämmer överens med vår världsbild.

Teknik och hjälpmedel

Forskning pågår för att skapa teknik, t. ex. med ögonstyrning, som hjälper hörselnedsatta att selektivt välja vem de vill lyssna på om flera pratar.

Förväxling

Det är viktigt att skilja på förmågan till selektiv uppmärksamhet och en faktisk hörselnedsättning.

Fenomenet är ofta en skyddsmekanism för att hjärnan inte ska bli överväldigad av alla sinnesintryck i omgivningen.

Exempel

Om person B har selektiv hörsel och person C en hörselnedsättning är det lätt att det blir konflikter. B försöker lyssna på person A medan C inte uppfattar att de pratar med varandra utan börjar prata med A.

Då "hör" (uppfattar) B ingenting av vad A säger.



Utrustning för olika skidgrenar

Skidor

Längdskidor

Är långa, smala och lätta, designade för glid och frånskjut i spår, ofta 20-30 cm längre än åkaren. Huvudskillnaderna i utseende mellan klassiska skidor och fristilsskidor (skateskidor) är att skateskidor är kortare, styvare och har en mer uttalad sidoskärning.

Klassiska skidor är längre och har ett mjukare spann för fäste.

Alpint

Skillnaden i längd och bredd mellan fartskidor (störtlopp/super-G) och slalomskidor är stora. Man behöver maximal stabilitet i hög fart och snabbhet i snäva svängar.

Slalomskidor

Är korta, breda och har stålkant för grepp och carving* i backar, oftast 5-15 cm kortare än åkaren. Detta för att vara lätthanterliga och smidiga i täta svängar. Herrarnas slalomskidor är vanligtvis ca 165 cm, damernas ca 155 cm. Mycket smala under foten (midjan), ofta mellan 63-67 mm, vilket gör det snabbare och lättare att skifta från kant till kant.

Carving

Carvingskidor har en markerad timglasform (bredare fram/bak, smalare midja) som underlättar tekniken. Ger utmärkt grepp även på isigt underlag och högre hastighet genom

svängen. Böjda knän och en i övrigt ganska stilla överkropp krävs för att balansera g-krafterna. Hur mycket skidan vinklas avgör hur snävt den svänger.

Fartskidor

Är generellt bredare för att flyta ovanpå snön och ge stabilitet, ofta med en midjebredd över 65 mm (ofta runt 67-68 mm eller mer beroende på disciplin). Är långa för att ge stabilitet vid höga hastigheter. Även i skicross används storslalomskidor är standard för skicrossstävling då de ger stabilitet i höga farter. Herrarnas störtloppsskidor är ofta över 210 cm, medan damernas är minst 205-210 cm.

Stavar

Längdskidstavar

Huvudskillnaden mellan stavar för klassisk skidåkning och fristil (skate) är längden.

Fristilstavar är oftast upp till näsa/öra (ca 20-22,5 cm kortare än kroppslängden), klassiska stavar är ungefär till axlarna (ca 30-35 cm kortare än kroppslängden).

Alpinstavar

Raka stavar är standard för slalom och skicross. Slalomstavar har handskydd då man kör rakt på moderna käppar som viker sig.

Böjda stavar (speedstavar) är till för tävlande i storslalom och fart-grenar för att optimera aerodynamiken och passformen runt kroppen.

De har säkerhetsremmar som ofta kan lösas ut vid hårt fall för att minska risken för skador. Alpinstavar ska ha en längd som gör att armbågen bildar en ca 90-graders vinkel när du står upprätt med staven i snön.

Det är oftast bättre med lite för korta stavar än för långa. För mer exakt inpassning finns teleskopstavar som går att justera.

Pjäxor

Längdskidpjäxor

Pjäxornas passform ska vara tight utan glapp i hälen oavsett teknik. Huvudskillnaden mellan pjäxor för klassiskt och fristil (skate) ligger i styvhet och stabilitet.

Klassiska pjäxor

Mjuka, låga och flexibla för att underlätta fränskjutet. Mjuk och flexibel sula för att kunna rulla foten i diagonalåknings. Lågt eller medelhögt skaft, ger större rörelsefrihet för vristen. Oftast lättare för bättre smidighet.

Skatepjäxor (Fristil)

Vridstyva och har ett kraftigt fotledsstöd för att hantera sidokrafterna. Styv och vridstyv sula för att maximera kraftöverföring och stabilitet. Högt och stabilt skaft (ofta i kolfiber eller plast) som ger stöd i sidled. Ger stöd åt ankeln vid de kraftiga fränskjut som görs i sidled.

Kombipjäxor

Fungerar som en kompromiss. Styvt ankelstöd för skate men en mjukare sula för klassiskt, bra för nybörjare eller de som just vill göra båda.

Utförsåknings-/alpinpjäxor

Alpinpjäxor är främst konstruerade av olika typer av styv plast som heter polymerer för att ge stabilitet, kraftöverföring och skydd (för att man inte ska skada sig av käpparna, även vid fall. Numera viker sig käpparna om man kör fel, så man kör i princip rätt på dem.), samt mjukare innerskor för komfort och värme. Valet av material påverkar pjäxornas vikt, flex (styvhet) och hur bra de fungerar i kyla.

Skicrosspjäxor är i grunden alpina tävlingspjäxor anpassade för en mer kraftfull, rörlig och stötig åkning. Hög flex (styvhet) för att kunna kontrollera skidorna i hög fart och tåla trycket i skicrossbanans kurvor och hopp. Pjäxorna måste vara extremt styva och sitta extremt tajt (som en "fast handskakning") för att ge omedelbar respons och kraftöverföring till skidorna. Höga och styva är nödvändigt för att stödja fotlederna vid kraftiga stötar och landningar. Ofta konstruerade i avancerad PU-plast eller kolfiberkomponenter för låg vikt och hög styvhet.



I utförsåkning behöver hela pjäxorna sitta fast ordentligt på skidorna, inte i längd.



Längdskidutrustning skate och klassiskt.

FOTO: HopsonRoad

Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International



Storslalom.

FOTO: Martin Rulsch

CC BY-SA 4.0



Slalom. Precis som pjäxorna har skydd för att man kör på käpparna har stavarna det.

FOTO: Christian Jansky

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported



FOTO: Chianti

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported

Utförsåkningsskidor: carving, fart, slalom.



Skicross.

FOTO: Clément Bucco-Lechat

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported

Visste du att...?

Torrschampo bara för utseende

Köper man torrschampo för att tvätta håret gör man bort sig.

Det gör att håret *ser fräschare ut*,
det *rengör* inte håret.

Vanligt misstag ökar risk

Japanska kardiologer (hjärtspecialister) säger att 80% av hjärtattacker börjar med ett morgonmisstag. 99% av befolkningen gör det.

Misstaget?

Att gå från att sova till full aktivitet direkt.

Stå upp fort, ta telefonen och höja blodtrycket och kortisolet på sekunder.

Sakta ner när du vaknar.

Sitt, andas, drick vatten och ge ditt hjärta 2 minuter att stabilisera sig.

De här små ändringarna kan sänka risken för hjärtattack på morgonen.



Viktiga bokstäver

DNA

(deoxiribonukleinsyra) är den dubbelspiralformade molekylen som bär det genetiska arvet i alla kända levande organismer och vissa virus. Det fungerar som en instruktionsbok för cellernas utveckling, funktion och uppbyggnad genom en sekvens av kvävebaserna Adenin (A), tymin (T), cytosin (C) eller guanin (G).

DNA är förpackat i cellkärnans kromosomer och hälften ärvs från vardera föräldern.

Struktur och funktion

Dubbelhelix

DNA består av 2 nukleinsyrasträngar tvinnade runt varandra som en repstege.

Nukleotider

Strängarna är uppbyggda av enheter bestående av socker, fosfat och en av de 4 kvävebaserna: adenin (A), tymin (T), cytosin (C) eller guanin (G).

Basparning

Baserna binder till varandra specifikt – A binder alltid till T och C binder alltid till G.

Arvs massa

DNA-sekvensen utgör generna som instruerar celler att skapa proteiner, vilket styr kroppens egenskaper. Hos eukaryoter (organismer vars

celler har en tydlig cellkärna med DNA i; djur, växter, svampar och protister (enkla, oftast encelliga, eukaryota organismer. Gruppen omfattar bl. a. olika former av alger.). De har membranomslutna organeller, som mitokondrier och är oftast flercelliga, vilket möjliggör många funktioner.) finns DNA skyddat i cellkärnan, till skillnad från prokaryoter (bl. a. bakterier).

Kromosomer

Människor har normalt 23 par kromosomer (totalt 46) uppbyggda av tätt packat DNA.

Replikation

DNA kan kopiera sig själv, vilket är nödvändigt vid celledelning.

Användning

DNA-analys används inom medicin, rättsmedicin och för att spåra släktskap (släktforskning).

RNA

(ribonukleinsyra) är en livsviktig, oftast enkelkedjig nukleinsyra som finns i alla levande celler och vissa virus. Dess huvudsakliga funktion är att överföra genetiska instruktioner från DNA till cellens proteinfabriker (ribosomer) för att bygga proteiner.

RNA använder sockerarten ribos och kvävebasen uracil (U) istället för tymin (T).

Huvudtyper och funktioner

Budbärar-RNA (mRNA)

Det lilla m:et står för message.
Fungerar som en kopia av en gen (mall) som transporterar informationen från DNA ut till cytoplasman.

Transport-RNA (tRNA)

Transporterar specifika aminosyror till ribosomen för att bygga ihop proteiner.

Ribosomalt RNA (rRNA)

Bygger upp ribosomerna där protein-syntesen sker.

Reglerande RNA (t.ex. mikro-RNA)

Reglerar genuttryck genom att kontrollera vilka gener som är aktiva.

Viktiga egenskaper

Struktur

Enkelsträngad, vilket gör den mer flexibel och mindre stabil än den dubbelsträngade DNA-molekylen.

Syntes

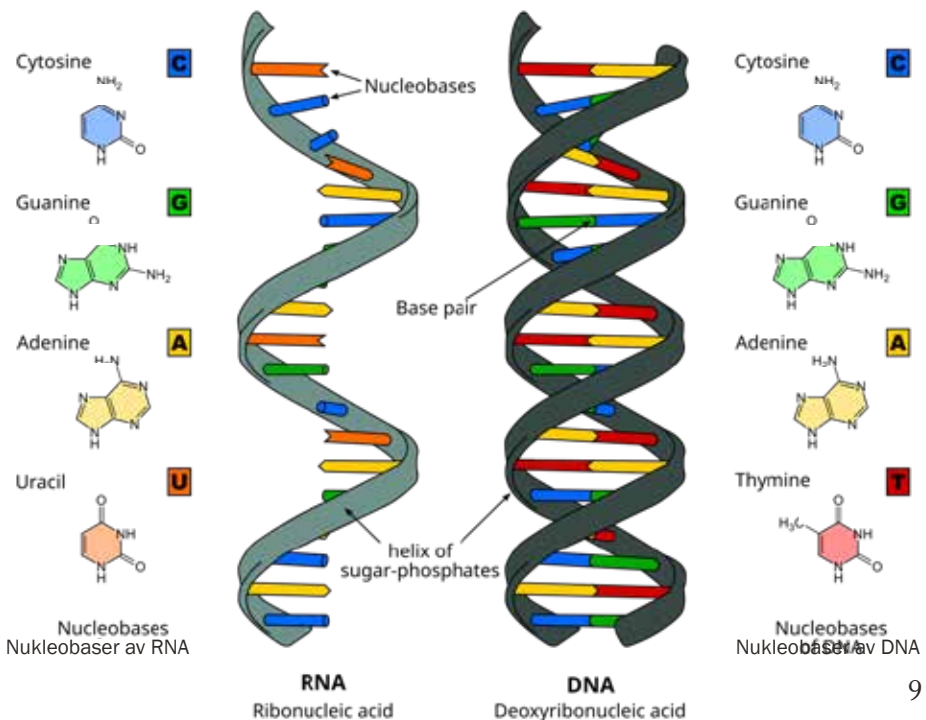
Bildas genom en process som kallas transkription, där RNA-polymeras använder DNA som mall.

Virus

Vissa virus, som hiv, använder RNA istället för DNA för att lagra sin arvs massa.

RNA-världshypotesen

Vissa forskare tror att RNA var den första självkopierande molekylen och att livet började med en "RNA-värld".



KAT

Inom fysiologi brukar man prata om en stretchingsmetod som kallas KAT:

Kontraktion (K)

I detta uttöjda läge spänns muskeln utan rörelse med hjälp av motstånd i ca 5-10 sekunder. Detta aktiverar muskel-spolarna och lurar muskeln att slappna av genom självhämning.

Avslappning (A)

Muskeln slappnar av i 5 sekunder, vilket gör att man kan nå ett nytt, djupare töjningsläge.

Töjning (T)

Muskeln förs till sitt ytterläge och töjs statiskt i cirka 5-10 sekunder.

AKTA

Symtom att titta efter

Ansikte

Om ena ansiktshalvan hänger.

Kropp

Om ena sidan av kroppen hänger och inte hänger med.

Uttal

Om talet blir sluddrigt och otydligt.

Tid

Då är det bråttom in till sjukhus.

Oavsett om stroke orsakats av en propp eller en hjärnblödning är det viktigt att snabbt komma under vård.

Om det är en blödning vill man inte att den ska hinna bli för stor och trycka på hjärnans delar.

Om det är en propp har man en timme på sig att lösa upp den innan skadorna blir bestående.

Essentiella och icke essentiella vitaminer

Det finns 13 livsnödvändiga (essentiella) vitaminer som kroppen inte själv kan producera i tillräcklig mängd och som måste tillföras via maten.

Essentiella – Fettlösliga

(lagras i kroppsfett/lever)

A

Viktigt för syn, hud och immunför-svar.

D

Reglerar kalciumbalansen för ben-stomme och tänder. Bildas i huden av solljus, men behövs ofta som tillskott på vintern.

E

Fungerar som antioxidant som skyddar kroppens celler.

K

Nödvändigt för blodets koagulering och benhälsa.

icke essentiella – Vattenlösliga

(ska intas regelbundet)

C (Askorbinsyra)

Immunförsvaret, bindväv och järn-upptag.

B

Viktiga för ämnesomsättningen, nervsystemet och blodbildningen.

B1 (Tiamin)

Hjälper till att omvandla kolhydrater till energi. Viktig för nervsystemet.

B2 (Riboflavin)

Viktig för energiomsättning, hudens hälsa och ögonen.

B3 (Niacin)

Stödjer matsmältning, energiomsätt-nings och hudens hälsa.

B5 (Pantotensyra)

Nödvändig för ämnesomsättning och hormonproduktion.

B6 (Pyridoxin)

Viktig för proteinomsättning, nerv-funktion och blodbildning.

B7 (Biotin)

Främjar ämnesomsättning av fett-syror och är bra för hår och hud.

B9 (Folat/Folsyra)

Behövs för celledelning, blodbildning och fosterutveckling.

B12 (Kobalamin)

Viktig för blodbildning, nervfunktion och DNA-syntes.

Mer om vitaminer

Kolin

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2023) räknas det nu som ett essentiellt ämne.

Exempel på viktiga tillskott

Vitamin D (barn, äldre, veganer).

Folsyra* (graviditetsplanering)

B12 (veganer).

*Folsyra

Det är svårt att få i sig tillräckligt med folat enbart genom maten, trots att det finns i t. ex. gröna bladgrönsaker, bönor och linser.

De främsta anledningarna till att ta folsyra (syntetiskt folat) när du planerar barn:

Tidigt i graviditeten, innan många ens vet att de är gravida (vecka 3-4), bildas fostrets nervsystem och ryggmärg. Folsyra behövs för att neuralröret ska slutas korrekt. Brist kan leda till ryggmärgsbräck, en medfödd skada som bl. a. jag själv har.

Rekommendationen är att börja ta 400 mikrogram folsyra dagligen redan när du slutar med preventivmedel (eller minst en månad före beräknad befruktning). Detta säkerställer att folsyradepåerna är tillräckligt höga när befruktningen sker.

Tillskottet bör fortsätta tas dagligen fram till graviditetsvecka 12, alltså under första trimestern.

Celldelning och blodbildning

Folsyra spelar en avgörande roll i kroppens celledelningsprocesser och bildandet av nya celler, vilket är intensivt under den tidiga fosterutvecklingen.

Lilla Härnösand stor curlingmetropol

Frågan är hur en nation med cirka 3 500 curlingspelare kan lyckas så bra. En framgångsfaktor är Härnösands Curlinggymnasium.

10 OS-medaljörer (t.o.m. 12/2 2026) som gått där. Den senaste Isabella Wranå, som efter att ha varit elev blev tränare på skolan.

På curlinggymnasiet fick de verkligen kvantitet i träningen, vilket är otroligt viktigt när man är i den åldern. Det blev väldigt mycket curling.

Anna Hasselborg och Agnes Knochenhauer gick också i samma klass på curlinggymnasiet. Niklas Edin gick 2 klasser över dem och inspire-rade förstås. Internat och tränings-möjligheter även utanför skoltid skapade en tajt grupp och bra möjligheter. Även 4 år yngre Sofia Scharback (tidigare Mabergs), etta i Lag Hasselborg, har gått på skolan.

Förbundskapten Fredrik Lindberg, även han OS-medaljör, är ytterligare en elev från curlinggymnasiet. Han tycker att Sverige hittat ett framgångsrecept. Att göra bra saker och veta hur man skapar bra curlare. Framför allt från 2014 har man lyckats behålla den kunskap man samlat på sig. Han själv blev efter att ha spelat med Lag Edin tränare och förbundskapten.

Här är alla 10 OS-medaljörerna:

Guld 2018 *Lag Anna Hasselborg*

Anna Hasselborg
Agnes Knochenhauer
Sofia Mabergs

Jennie Wählin (reserv)

Sara McManus spelade i laget men gick inte på curlinggymnasiet i Härnösand.

Lag Niklas Edin 2022/2026)

Niklas Edin (Guld 2022)
Oskar Eriksson (Guld 2022)

Rasmus Wranå (OS-guld mixed-dubbel 2026 tillsammans med systemen Isabella Wranå)

OS-medaljörer (silver/brons)

Maria Prytz (Silver 2014)
Christina Bertrup (Silver 2014)
Maria Wennerström (Silver 2014)
Fanny Sjöberg

Curlinggymnasiet i Härnösand har därmed haft en extremt hög representation i de svenska OS-trupparna och bidragit till majoriteten av curlingmedaljerna från 2010-talet och framåt.

Även Lag Anna Hasselborgs coach Kristian Lindström gått på Härnösands curlinggymnasium.

Likasa Lag Niklas Edins reserv Simon Olofsson, coach Alexander Lindström (Kristians enäggstvilling) och förbundskaptenen Fredrik Lindberg med ett förflutet i laget.

Om curlinggymnasiet

Curlinggymnasiet i Härnösand har funnits sedan 1989 (Året då Anna Hasselborgs och Agnes Knochenhauer föddes) och väldigt många duktiga curlingspelare har studerat där genom åren.

Man har skapat en fin gemenskap där eleverna får chans att växa både som person och som curlingspelare.

Curlinggymnasiet finns till för Sveriges curlingtalanger. De ska ges möjlighet att göra ett seriöst elitsatsande i kombination med studier.

Curlinggymnasiet ger curlingen möjlighet att spridas och utvecklas i Sverige. Verksamheten ska ha en grundläggande trygg social miljö.

Man jobbar också för att eleverna ska ha fått den kunskap och fått det levnadssätt som krävs för att de självständigt ska kunna genomföra en mångårig elitsatsning.



Curlingbanan

En standardcurlingbana är 44,5-45,7 meter (146-150 fot) lång och 4,3-5 meter bred.

Här visas bara halva banan, den andra halvan ser likadan ut.

Sidolinjer (1)

Banan är avgränsad på sidorna. Ofta med 4,5-5 meters mellanrum mellan banorna i en hall.

Tee

Mittpunkten i boet. Består av ett hål för mätinstrument.

Teelinje (2)

En tvärgående linje som går rakt genom boets mittpunkt (tee).

Hogglinje (3)

6,4 meter (21 fot) från tee. Den viktigaste linjen på banan. Stenen måste släppas innan den och passera den inre kanten av linjen i borte änden för att vara i spel och kunna ge poäng i slutet av omgångarna (även i rullstolscurling). Om en sten inte når den anses den vara "kort" och tas omedelbart bort, om den inte träffar en annan sten som redan är i spel.

Gardzonen

Gardzonen, där man lägger stenar i början av omgångarna för att sedan spela in dem i boet och förhoppningsvis göra dem till poängstenar, är från hogglinjen till mitten av boet.

Baklinje (4)

Markerar boets borte gräns. Stenar som passerar den är ute och tas bort.

Centrumlinje (5)

Löper längs med hela banans längd används för att sikta. Delar banan i 3 nummerade delar för att man ska kunna kommunicera placering.

Hack

"Startblocket" som spelaren sparkar ifrån mot när man spelar stenarna.

Hacklinje (6)

Linjen där spelaren startar från hacket (startblocket). Strax bakom baklinjen.

Rullstolslinjer (7)

Se rullstolscurling s. 22.

Boet (Huset)

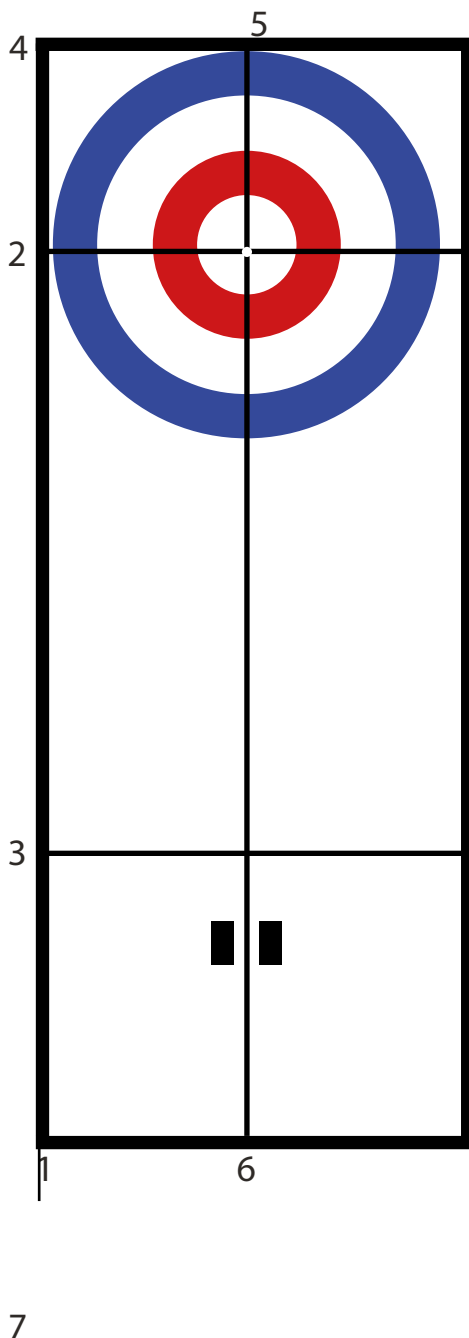
Måltavlan i isen med ringar, där poängen räknas. Ringarna är 4 fot (1,21 meter), 8 fot (2,43 meter) och 12 fot (3,66 meter) i diameter. Ringarna kan ha andra färger och den vita prick i mitten är i verkligheten ett hål där man sätter mätinstrumentet.

Poängräkning

Stenar som vid slutet av omgången vidrör någon del av huset och är placerade närmare tee än motståndarens bästa sten ger poäng.

Ytterbana nackdel

Ytterbana kan påverka isen eftersom de inte har (kall) is på båda sidorna om sig. Så liksom i simning kan det vara nackdel/svårare om man får ytterbana.



4-mannacurling

Historia

Curling och dess regler har sina rötter djupt förankrade i 1500-talets Skottlands karga högländer, där det spelades med naturstenar på frusna sjöar, vilket har gjort isen till en naturlig spelplats. Sporten, även känd som "The Roaring Game", organiserades på 1800-talet med fasta regler. Till Sverige kom sporten 1846 genom den passionerade William Andrew MacFie.

Grundläggande om curling

Curling spelas på is för att möjliggöra den unika kombinationen av glid, precision och taktik där tunga stenar kan glida långa sträckor och "curla". D.v.s. gå i den böjda bana som stenen följer på isen. Helt enkelt det alla stenar gör mer eller mindre av.

Det är 4 spelare i varje lag, som spelar 2 stenar per omgång.

Precisionens arena

Spegelblank yta

Isen gör att stenen roterar och därmed svänger i en bågformad linje (curlar). Den måste vara absolut jämn för att de tunga stenarna ska kunna glida över den ca 45 meter långa banan.

Pebbling

Små vattendroppar sprutas på isen. Om isen bara skrapades slät skulle stenen inte färdas särskilt långt. Genom att pebbla minskar man ytans kontakt med stenen.

Curlingstenar var traditionellt platta, men ett löpband sattes under stenen för att minska ytan.

OS-curlinghistoria

Curling var en officiell gren vid de första olympiska vinterspelen i Chamonix 28-30 januari 1924 (endast herrar tävlade i denna turnering, trots att kvinnor fick börja tävla i OS 1900, men bara i några få sporter och grenar. Från och med 1904 kunde de få medaljer för sina insatser.).

Trots att det länge betraktades som en demonstrationssport, bekräftade Internationella Olympiska Kommittén (IOK) i februari 2006 att curlingmedaljerna från 1924 var officiella och ingick i det ordinarie programmet.

Storbritannien vann guld, Sverige tog silvret och Frankrike brons.

Det dröjde ända till 1998 i Nagano, Japan innan curling återinfördes på det officiella OS-programmet.

Anpassning

Curlingbanan anpassas för att tillgodose alla åldersgrupper och spelnivåer, med möjlighet för en kortare bana inom ungdoms- och motionscurling. Detta gör sporten tillgänglig tvärs över generationer.

Linjerna på banan är noggrant utmärkta för att stödja en rättvis och jämn match.

För rullstolscurling anpassas specifika linjer för att säkerställa spelets tillgänglighet och rättvisa.

Spelets anda

Spelets anda prioriterar skicklighet och fair play framför strikt regeltillämpning. Curling är inte bara en tävling utan också en manifestation av respekt och kamratskap.

Curling är en sport präglad av tradition och skicklighet, där varje drag på isen är en hyllning till både precision och spelets långvariga etik. Seger eftersträvas med respekt och sportslighet, aldrig på bekostnad av motståndarens värdighet.

Fair play är grundläggande; en curlare spelar med integritet, föredrar att förlora ärligt än att vinna genom ojusta medel.

Självreglering är centralt; spelare erkänner frivilligt sina misstag, vilket speglar sportens unika kultur där ärlighet och respekt är lika viktiga som skicklighet.

Tyvärr var det inte detta som genomsytrade curlingen vid OS 2026 i Milano-Cortina.

Om lamporna på stenen, som funnits till och från, slutar fungera, ska domaren stå vid banan och titta efter översläpp (om man rör graniten alltså skjuter på stenen, efter man släppt den)

Utrustning

Sopar/borstar/kvastar

Används för att sopa isen.

Moderna curlingborstar, eller kvastar, består främst av lätta, styva skaft tillverkade av kolfiber (standard) som

väger under 500 gram, glasfiber eller en komposit (sammansatt material bestående av 2 eller fler grundmaterial med olika egenskaper, som kombineras för att skapa ett nytt, starkare eller mer funktionellt material – finns ofta i moderna ishockeyklubbor).

Borsthuvudena (dynorna) består vanligtvis av syntetiska material, såsom Corduranylon eller polypropentyg, ofta med skumstoppning och i vissa fall reflekterande mylarmaterial.

Skor och sliders (glidskor)

En högerhänt speляres glidsula (av teflon) ska sitta på vänster sko och greppsulan (gummi) på höger. Skorna är ofta betecknade som "högerhänt" teflonsulan är förmonterad på vänster fot.

Anti-slider

En gummisula (gripper) för icke-glidfoten är obligatorisk för att kunna stå stadigt.

Stabilizer/Delivery Aid

För att förbättra balansen under utglidningen kan en "stabilizer" (en käpp med glidytor) användas, vilket gör att du kan hålla balansen bättre än med enbart kvasten. Får även användas i OS.

Tidtagarur

Man mäter tiden det tar för stenen att glida mellan hogglinjerna för att ta reda på hur lätt stenarna glider.

Sten

Stenen väger 20 kilo. Den är 2,78 decimeter i diameter och 1,36 decimeter hög.

Trots att de ofta kallas granit består moderna curlingstenar som används i internationell curling egentligen av olika bergarter för att optimera prestandan.

”Running band”, den smala ringen som glider mot isen, består vanligtvis av Ailsa Craig Blue Hone, vars jämn- och finkorniga textur ger stabil glidning och motståndskraft mot gropbildning.

”Striking band” tillverkas däremot ofta av Ailsa Craig Common Green eller Treforbergarter, där en mer varierad kornstorlek bidrar till att minska halvmåneformade sprickor vid kollisioner mellan stenar. Det är olika typer av magmatiska djupbergarter (ofta knutna till bergskedjebildning) som bildats de senaste 541 miljoner åren, varav en är granit.

Ailsa Craig är en ö utanför Skottlands kust och Trefor ligger på Llŷnhalvön i norra Wales.

En annan viktig aspekt är andelen kvarts (15-25%), som till stor del är odeformerad på mikroskopisk nivå. Detta visar att textur och intern deformation är avgörande för stenarnas egenskaper.

Mätinstrument

Det finns 2 olika mätinstrument, ett för att kontrollera om stenen är ute eller inne, ett för att kontrollera vilken sten som är närmast tee.

Spelmoment och taktik Leverans (Delivery) Position

Högerhänta spelare sätter sin högra fot (med slider) i vänstra hacket (startblocket), vänsterhänta gör tvärtom.

Utglidning

Spelaren tar fart mot hacket och glider ut på glidsulan, det andra benet är utsträckt bakåt på isen för balans.

Kast/Leverans

När spelaren skjuter iväg stenen.

Inhand och outhand

Inhand (in-turn) innebär att stenen roteras medurs, vilket för en högerhänt spelare (som håller stenen med höger hand och glider på vänster fot) innebär att tummen vrids från in till upp vid utsläppet. Outhand blir då alltså tummen ner.

För en vänsterhänt spelare blir det tvärtom – inhand blir tummen ner och outhand blir tummen upp.

Sopning

Genom att sopa isen framför stenen värms ytan upp tillfälligt, vilket minskar friktionen. Detta gör att stenen glider längre och svänger (curlar) mindre, vilket ger spelarna kontroll. Vid sopning brukar högerhänta spelare (som går på höger sida om stenen) ofta ha hägrt hand överst för bäst kraft.

Omgång (End)

En "runda" (vanligtvis 8 – för yngre spelare och i rullstolscurling – eller 10 per match), motsvarande ett game i tennis, bestående av 2 stenar var från alla 8 spelare.

Spelarna på samma position (ettorna, tvåorna, treorna och fyroarna) spelar båda sina stenar efter varandra.

Teknisk timeout

Teknisk timeout, t. ex. när lamporna på stenen som ska indikera översläpp inte fungerar. Då får domaren titta istället och i efterhand byts stenen ut.

Uppgifter

Nolla (Blank)

När en omgång slutar utan poäng. Man drar ofta igenom stenar och försöker nolla för att behålla sista sten till nästa omgång. Detta görs främst i ojämna omgångar (1,3,5,7,9) för då får man Hammaren i 10:e (sista) omgången och har bäst chans att avgöra matchen.

Drag (Draw)

En sten som placeras på en specifik plats (ofta i boet) utan att krocka hårt med andra stenar.

Utslag (Take-out)

Ett hårt slag avsett att slå ut motståndarens sten(ar) ur spel.

Fördel och stenposition

Sista sten (Hammaren/Hammer)

När curling spelades utomhus användes ibland hammare för att jämna till isen eller för att knacka till stenar.

Hammaren är det sista (symboliska) verktyget för att slå ut motståndarens stenar, "krossa" deras position och säkra egna poäng i slutet av en omgång.

Biter

En sten som vidrör (biter sig fast i) kanten av boet.

Garder (Guards)

En sten som placeras framför boet för att skydda egna stenar eller blockera motståndaren.

Läggs ofta upp i början av omgångarna.

Tjapp

Träff rakt på stenen. Namnet kommer troligtvis av ljudet när stenarna slår emot varandra. Annars kan det ha att göra det det norska ordet för snabb.

Centergard

En sten som läggs upp i början av en omgång, framför boet i mitten.

Cornergard

Läggs också upp i början av en omgång, framför boet på sidan.

Free Guard Zone

Regeln kom för att uppmuntra mer aggressivt spel genom att säkerställa att, om ett lag så önskar, kan en ettas 2 stenar vara i spel (och inte tas bort av motståndarlaget) i början av varje omgång. Kan användas effektivt av ett lag som inte har sista sten för att placera garder på mittlinjen, framför boet, som kan användas för att avancera eller dra tillbaka.

Ingen bortslagning

Förbud mot bortslagning syftar främst till att skydda garder, men om man råkar slå bort en sten i boet, måste stenen återplaceras av det icke-felande laget.

Regeln infördes på 90-talet för att göra spelet mer offensivt och publikvänligt.

Inledningen av en omgång ska handla om att bygga upp spelet, inte att rensa bort stenar.

Första utslagningen får ske med fjärde spelstenen i varje omgång. Egna stenar får inte heller slås ut innan dess.

Lagen

Lagen har skipperns namn. I skrivande stund Anna Hasselborg respektive Niklas Edin. I curling behöver man vara så samspelade, så klubbtag utgör landslag. Lag Anna Hasselborg representerar Sundbybergs Curlingklubb, Lag Niklas Edin representerar Karlstads Curlingklubb.

Positioner i laget

Etta (Lead)

Spelar de 2 första stenarna. Specialiserad på att placera garder framför boet. Oftast en av de starkaste soparna och sopar de kommande 6 stenarna i omgången (alltså resten av omgången). I Lag Anna Hasselborg är det Sofia Scharback som också är viceskipper (assisterar skippern. Står i boet och dirigerar spelet när skippern spelar.), i Lag Niklas Edin är det Christoffer Sundgren.

Tvåa

Spelar tredje och fjärde stenen. Måste vara duktig på "takeouts" (att slå ut motståndarens stenar) och att rensa isen. Sopar lagkamraternas stenar, särskilt när ettan spelar. I Lag Anna Hasselborg är det Agnes Knochenhauer, i Lag Niklas Edin är det Rasmus Wranå.

Trea

Spelar femte och sjätte stenen. Är oftast viceskipper. Sopar när ettan och tvåan spelar. I Lag Anna Hasselborg är det Sara McManus, i Lag Niklas Edin är det Oskar Eriksson.

Fyra

Spelar de 2 sista stenarna. Oftast skipper (lagkapten) som bestämmer strategin, läser isen och visar med kvasten var stenarna ska siktas (dirigerar spelet). Sopar sällan förutom möjligtvis lite i boet precis innan stenen stannar, utan fokuserar på taktiken och att spela avgörande stenar. I båda Sveriges landslag är fyrorna skipper.

Reserv

Varje lag har också en reserv. Fast sådan på SM, VM och OS. I vanliga fall har de en position i ett klubbtag. På klubb-/liganivå (fritidsnivå) är fast reserv mindre vanligt.

Istället använder lag ofta en reserv från klubben, som kan bytas från match till match (en gång hoppade t. ex. Agnes Knochenhauers dotter in och spelade några omgångar i början av matchen när Agnes tidsschema sprack). Reserven ska kunna spela på vilken position som helst.

De spelar sällan om inte en skada uppstår. Eller i en ojämn eller betydelslös match (t. ex. om laget redan vet att det inte går till slutspel men ska spela klart grundserien) för att få erfarenhet.

Reserven har flera uppgifter när de inte hoppar in i laget. Lagscout (kolla styrkor och svagheter hos andra spelare och lag), övervakar isförhållandena, kontrollerar innan match hur stenarna "löper" och hjälper till med lagets logistik.

I Lag Anna Hasselborg är det Johanna Heldin som gjorde OS-spel-debut i år i turnering nummer 3, på speldag 4, i match 5 (mot Storbritannien) i omgång 9 på (Sofia Scharbacks) position 1 och satte 4 stabila stenar.

I Lag Niklas Edin är det Simon Olofsson som i årets OS bytte av position 2:s Rasmus Wranå i omgång 6 mot Schweiz när laget redan var utslaget. Olofssons första

OS-sten blev lite av en halvmiss. Men han var högst bidragande när Sverige tog 3 poäng i omgången.

Olofsson fick även hoppa in i halvtid i sista matchen mot Tjeckien – då spelaren på position 4, skippern Niklas Edin bytte ut sig själv.

I båda fallen för att få OS-matcherfarenhet. Tar man in reserven har man rätt till extra tid.

Agnes var reserv i Sotji 2014 i Lag Margareta Sigfridsson där Maria Prytz spelade trea. De tog silver. Så Agnes är den damcurlare med flest medaljer. Nu är hon dessutom första svenska olympier att ta medalj i 4 raka vinter-OS.

Många från samma klubb

6 av 10 spelare i OS 2026 i Milano-Cortina är från samma klubb.

Sundbybergs Curlingklubb, som Lag Anna Hasselborg – inklusive reserven Johanna Heldin – representerar.

Den sjätte sundbybergsspelaren kommer här:

Mixed dubbelcurling

Mixed dubbel spelas i lag med 2 spelare i varje. I seriespel och mästerskap ska det vara 1 man och 1 kvinna. De 2 positionerna är att antingen spela sten 1 och 5, eller 2-4. Spelarna får byta positioner mellan omgångarna. Båda spelarna får sopa (så man ska alltså upp från utspelsposition snabbt som attan).

Båda lagen har 6 stenar, varav 1 för varje lag är förplacerad i starten av varje omgång. En gard och en i boet (ofta bakom tee line).

Detta görs för att öka antalet stenar i spel och skapa högre poängsituationer, eftersom det bara är 2 spelare som sopar och kastar, vilket gör det svårare att städa rent banan jämfört med lagspel.

Laget med "hammaren" (sista stenen) börjar med stenen inne i boet, medan det andra laget startar med sin sten som guard.

Liksom i 4-mannacurling är det inte tillåtet att slå ut de första stenarna, i det här fallet de förplacerade, förrän med den fjärde spelstenen i omgången.

Det ger en snabbare matchbild med mer strategiskt spel kring garderingar.

Isabella Wranå – som vann mixed-dubbelcurlingen i OS 2026 i Milano-Cortina är till vardags skipper för ett damlag i nyss nämnda curlingklubb. Det är även hennes brors moderklubb.

I Mixed Double har man inte reserv.



Rullstolscurling

Rullstolscurling utvecklades i slutet av 1990-talet genom insatser från flera curlingklubbar i Kanada och Skandinavien (särskilt Sverige och Schweiz).

Ursprung

Sporten uppstod när klubbar experimenterade med att anpassa regler för idrottare med fysiska funktionsnedsättningar.

Första mästerskapet

Den presenterades första gången under World Handi Ski Championship 2000 i Crans Montana, Schweiz, med deltagande lag från Schweiz och Sverige.

Viktig utvecklingsmilstolpe

Den första internationella rullstolscurlingbonspielen, som fungerade som ett testevenemang, hölls i Sursee, Schweiz, 2001.

Kriterier

För att tävla i rullstolscurling måste man ha en funktionsnedsättning som medför att man är rullstolsbrukare.

Laget

Man spelar i mixade lag. Minst en person från det motsatta könet måste ingå i laget. En match har 8 omgångar (vanlig har 10) och varje lag har 68 minuter på sig att spela (80 i vanlig). Under en match får man ta 1 time-out på 60 sekunder.

Eftersom man inte sopar måste man vara exakt i riktning och fart.

Man kan inte påverka stenen alls när den väl är släppt. När man spelar en sten står man still på isen (en specifik lagkamrat håller fast rullstolen) och drar iväg stenen med handen eller med hjälp av en godkänd "stick", en lång pinne med ett fäste nertill som läggs över stenens handtag. Med sticken får man bättre hävstång när man drar iväg stenen och när man inte behöver ta i allt vad man kan blir även riktningen bättre.

Alla släpper stenen från samma allmänna område bakom hoglinjen, men det exakta avståndet eller vinkeln kan variera något beroende på spelarens förmåga.

Rullstolen är vanligtvis placerad framför boet vid leveransänden, 2,5-3 meter bakom hoglinjen. När stenen levereras måste rullstolen placeras på mittlinjen eller så måste hela stenens bredd vara inom specifika rullstolslinjer. Rullstolen måste stå stilla, med hjulen i kontakt med isen och spelarens fötter får inte vidröra isytan.

Precis som i traditionell curling måste stenen släppas innan den når närmaste hogglinjen. I rullstolscurling är det dock viktigt att stenen når hogglinjen vid den mottagande änden för att inte tas bort.

Sopar inte, men har sop

Medan rullstolscurlare inte sopar för att ändra stenens bana efter att den har spelats, använder skippern ändå en sop för att kommunicera den avsedda vägen till spelaren.

Tradition

I alla former av curling står skippern i boet och håller sin sop upprätt för att indikera träffpunkt för spelaren. Att använda kvasten är standardiserad curlingetikett och kommunikation, även om skipen inte sopar.

Precision och synlighet

Ett kvasthuvud som hålls vid målpunkten är lättare för kastaren att se från 40+ meters avstånd än änden på en lång, smal stick.

Visualisera "curl"

Skippern kan placera kvasthuvudet på exakt den plats där stenen ska börja curla eller stann och använda den för att indikera önskad bana ("linjen") bättre än en stick, som vanligtvis används för att spela stenen omedelbart, rakt.

Olika funktioner

Sticken är till för att spela stenen, medan sopen är till för kommunikation (strategi).

Rullstolslinjer

Vid vardera ände av banan finns 2 tunna linjer, parallellt med och med utsidan av respektive linje 45,72 centimeter (18 tum) från mittlinjen. De sträcker sig från hoglinjen till den yttre kanten av boets yttre ring (12-foten).

Rullstolar placeras oftast i sicksackmönster (omväxlande höger/vänster) framför huset vid speländen, cirka 8-10 fot bakom hoglinjen.

Stenarna måste levereras med rullstolen placerad så att stenen är helt inom dessa 18-tumslinjer.

Även i rullstolscurling finns strikta regler för var en sten måste nå för att betraktas som "i spel" och var den måste landa för att "räknas" för poäng. Reglerna följer standardcurling med specifika justeringar.

Målet är detsamma, boet.

Artikel finns i första Öbackabrus, juni 2010.

Paralympicscurlinghistoria

2006 i Turin, Italien kom rullstolscurling med i Paralympics.

Mattcurling

Mattcurling är en parasport skapad för att efterlikna vanlig curling. Men det finns en del skillnader.

Material, mått och vikt

Sporten spelas på en matta som liknar konstgräs i materialet, men med kortare lugg. Mattan är 14 meter lång och 2,8 meter bred.

Stenarna har olika färger, vanligtvis gula och blå, för att mattcurling är en svensk uppfinning.

Stenarna väger 4,2 kilo, så det är lite tyngd i dem men trots det glider de bra på specialunderlaget.

Ibland välter stenarna, men det är isåfall för att de är felspelade. I en match blir den stenen då borttagen.

En parasport för alla

De flesta parasporterna har strikta krav på vilka som får vara med och tävla. I rullstolsrugby t. ex. måste deltagaren ha nedsatt funktion både armar och ben. I goalball får deltagaren ha max 10% syn. I mattcurling är det mindre strikt. Här får man tävla om man har någon typ av funktionsnedsättning.

Förutom i tävlingssammanhang är detta en populär sport bland äldre utan funktionsnedsättning.

Sporten är inte fysisk, men man rör ändå på sig. Så det är en sport som lämpar sig bra för äldre. Den blir mer och mer populär i Sverige och sakt men säkert smyger den sig nedåt i åldrarna.

Det är en aktivitet som passar jättebra för t. ex. företag eftersom alla kan delta på samma villkor.

En match mattcurling

När man spelar mattcurling går det ut på att placera alla sina stenar så nära mitten som möjligt. Men det är inte bara kraften och hur man siktar som spelar in. Man måste även tänka taktiskt och blockera ut motståndarens stenar.

Det finns 2 linjer på planen och för att stenen ska räknas måste den vara inom dessa 2 linjer. Den främre linjen heter guardlinje och den som är bakom cirkeln heter baklinje.

Välter stenen så att handtaget vidrör mattan är den stenen ute ur spelet. Den andra stenen som spelas får inte röra den första stenen, händer detta tas den andra stenen ur spel.

Sten nummer 3 och framåt får där emot röra de andra stenarna och målet är att få dem ur spelbanan samtidigt som ens egna sten hamnar så nära mittpunkten som möjligt.

Den innersta ringen ger 5 poäng, den i mitten ger 3 poäng och den yttersta ger 1 poäng. Hela stenen behöver inte vara innanför linjen, det räcker att en liten del är över. Stenar som inte är innanför, eller på, cirkelns linjer ger inga poäng.

Bordscurling

Bordscurling spelas på en plastduk med en verklighetstrogen curlingbana på och med små verklighetstroga curlingstenar.

Hermelin



FOTO: Natural History Museum Mainz /
State Collection of Natural History Rhein-
land-Pfalz & NT Back

CC BY-NC-SA



Maskotarna i vinter-OS 2026 var en brun och en vit hermelin.

Hermelin eller lekatt (*Mustela erminea*) är ett litet mårddjur i släktet *Mustela*.

Artepitet *erminea* i det vetenskapliga namnet är det gammalfranska ordet för hermelin.

Utseende

På sommaren är pälsen ljusbrun med ljusgul undersida. Vintertid är den helvit förutom svansspetsen som är svart året om.

Kroppslängden är cirka 16-29 centimeter, svansen 8-12 centimeter. Hannar väger upp till 450 gram, 150 gram.

Trots att den lever långt norrut, är den byggd lång och smal, vilket leder till en större kroppsyta i förhållande till volymen och ökad värmestrålning från kroppen.

Fördelarna med denna kroppsbyggnad är att den är ett av de få rovdjur som kan följa små däggdjur in i deras bon.

Den kompenserar också för kroppsbyggnaden genom att ha korta ben, små öron, hög ämnesomsättning och under vintern tjock päls.

Utbredning

Hermelinen kan påträffas över hela de nordliga tempererade, subarktiska och arktiska regionerna, d.v.s. i Europa, Asien, och Nordamerika.

Den introducerades i Nya Zeeland i ett misslyckat försök att kontrollera kaninbeståndet och anses där vara ett skadedjur eftersom den äter ägg och ungar hos lokala fågelarter. Det som sällan nämns i dessa sammanhang är att hermelinen föredrar unga kaniner och råttor och att fåglar är en sekundär foderkälla.

I Sverige finns hermelinen över hela landet utom på Gotland, där den tidigare fanns men nu troligen är utdöd. Den är vanligare i bruten terräng och i fjäll dalarna. Förekomsten varierar också med tillgången på smågnagare.

Frukters ålder (sedan upptäckt)

Äpplen (*Malus domestica*) hör till världens allra äldsta frukter och äppelträd är förmodligen de mest spridda fruktträderna i hela världen. De första arkeologiska fynden av äpple i Sverige kan härledas till cirka 2 500 f. Kr. Odlade äpplen förekom även på vikingatiden. Under 1800-talet importerades många nya sorter från bl. a. Tyskland, England och Danmark.



Apelsiner har funnits i mänsklig kultur sedan antiken. Det tidigaste omnämnandet av den söta apelsinen i kinesisk litteratur är från 314 f.Kr.



Fikon har forskare rester av i ruinerna av en förhistorisk by nära staden Jeriko på Västbanken, som verkar vara den tidigast kända odlade fruktgrödan – kanske det första beviset någonstans på livsmedelsproduktion. De odlades för cirka 11 400 år sedan.

Vindruvor har människor odlat i över 8 000 år! De trivs i solig, väl-dränerad jord och vissa vinstockar kan leva i över 100 år och producera sötare druvor när de åldras. Dessutom ändrar bladen färg på hösten, vilket gör dem lika vackra som goda.



Den ursprungliga färgen på vilda druvor var mörkblå till svart.

Dolph Lundgren

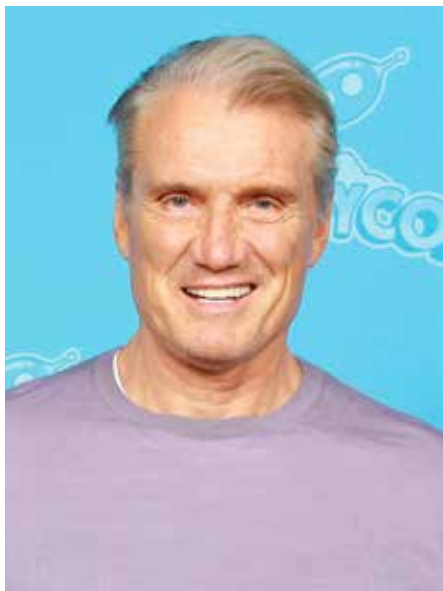


FOTO: Super Festivals

Creative Commons Attribution 2.0 Generic

Hans Dolph Lundgren, ursprungligen Hans Lundgren, född 3 november 1957 i Spånga, Stockholm, är en svensk skådespelare, manusförfattare och regissör i Hollywoodn.

Biografi

Dolph Lundgren är son till civilingenjören och arméofficeren Karl-Hugo Johan Lundgren (1923-2000) och språkläraren Sigrid Birgitta Tjerneld (1932-1992), som skildes 1973.

Lundgren bodde även delvis hos sina farföräldrar i Nyland utanför Kramfors i sina tonår och har gått på Valstaskolan i Märsta.

2008 berättade Lundgren att han från cirka 3-4 års ålder blev miss-handlad av sin far, något som han menar var en av anledningarna till att han sökte sig till kampsport. Han utbildade sig till civilingenjör i kemiteknik på vid KTH (Kungliga Tekniska Högskolan, reds. anm.) i Stockholm, studier som han finansierade genom att arbeta som dörrvakt på restauranger. Lundgren avlade examen som civilingenjör i kemiteknik 1983, med snittbetyget 4,2. Han fick en rad stipendier som förde honom utomlands. Han blev utbytesstudent vid University of Sydney i Australien, varefter han påbörjade studier vid MIT (The Massachusetts Institute of Technology), ett topprankat, privat forskningsuniversitet i Cambridge, Massachusetts, USA.

Strax därefter träffade han den dåtida stjärnan Grace Jones och gjorde debut i en mycket liten roll i Bond-filmen *Levande måltavla* (1985). De hade också ett förhållande vid den tidpunkten. I samband med att han blev skådespelare tog han artistnamnet Dolph. Namnet Dolph (Rudolph) kommer från en släkting på hans mors sida.

Lundgrens genombrott kom med filmen *Rocky IV* (1985), i vilken han spelade den sovjetiske boxaren Ivan Drago. Hans första huvudroll var titelrollen i filmen *He-Man – universums härskare* (1987).

Under 1990-talet medverkade han bl. a. i *Showdown in Little Tokyo* (1991) och *Universal Soldier* (1992).

2004 gjorde han regidebut, med filmen *The Defender*. Lundgrens roller har följt ett tydligt mönster; vanligtvis spelar han tuffa, hårda actionhjältar.

Han har också, med några få undantag, prioriterat att spela huvudroller, även om det inneburit mer tvivelaktiga och skumma produktioner.

Lundgren är 193 centimeter lång och har tränat/tävlats i karatestilen kyokushinkai (han har 4:e gradens svart bälte i stilen), en tävlingsform i fullkontakt, knock downkarate som han började med vid 10 års ålder. Han blev, samtidigt som handstuderade på KTH, såväl svensk mästare i karate 1981 som British openmästare 1980 och 1981 samt Australian openmästare 1982.

Han medverkade den 19 juli 2008 i Sveriges Radios *Sommar i P1*.

Lundgren återvände till vita duken med filmen *The Expendables* (2010) där han spelade Gunner Jensen. Det var andra gången han medverkade i en film med Sylvester Stallone.

Våren 2010 var han programledare för Melodifestivalens första deltävling samt finalen, med Christine Meltzer och Måns Zelmerlöw.

Den 10 augusti 2011 berättade Lundgren att han dopat sig under 1980-talet. I radioprogrammet *P4 Extra Sommar* frågar programledaren Harald Treutiger när han dopade sig senast och fick svaret "det var väl 1987".

I februari 2026 hade realityserien *Dolph and the Lundgrens* premiär på SVT, där Lundgren medverkar tillsammans med sina 2 döttrar Ida och Greta, samt hustrun Emma.

Privatliv

1994-2011 var han gift med Anette Qviberg.

Tillsammans har de ovan nämnda döttrar.

Sedan 2023 är han gift med norska Emma Krokdal. Den 12 februari 2024 blev Lundgren och Emma amerikanska medborgare.

Dolph Lundgrenstipendiet

2009 instiftades Dolph Lundgrenstipendiet vid Ådalsskolan i Kramfors, den gymnasieskola där han själv studerade på den naturvetenskapliga linjen. Stipendiet, som är på 25 000 kronor, tilldelas eleven med de bästa avgångsbetygen.

Lundgren blev historisk när han som första elev någonsin (sedan 1967 då skolan invigdes av utbildningsminister Olof Palme)) på Ådalsskolan gick ut med högsta möjliga betyg (snitt 5,0).

Filmografi (urval)

1989 – Red Scorpion, The Punisher

1993 – Joshua Tree

1994 – Men of War

1995 – Johnny Mnemonic

2007 – Diamond Dogs (även regi)

2009 – Icarus, Universal Soldier: Regeneration

2011 – In the Name of the King: Two Worlds

2012 – Universal Soldier: Day of Reckoning, The Expendables 2, Small Apartments

2013 – Battle of the Damned

2014 – The Expendables 3

2016 – Kindergarten Cop 2

2017 – Sharknado 5: Global Swarming

2018 – Aquaman Creed II

2023 – Aquaman and the Lost Kingdom

TV (urval)

2026 – Dolph and the Lundgrens (TV-serie)



I *Omaka par* på Maximteatern i Stockholm 1988.

FOTO: Holger.Ellgaard
Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
Unported

Birgitta Andersson

Ulla Birgitta Helena Andersson Bye, född Andersson den 20 april 1933 i Mariestad i dåvarande Skaraborgs län, Västergötland, död 22 februari 2026 på Södermalm i Stockholm, var en svensk skådespelare.

Biografi

Uppväxt och debut

Birgitta Andersson föddes i Mariestad som dotter till Karl Andersson (1904-1986) och hans hustru Viola (1907-1999). Hennes biologiske far var dock handlaren i Björsäter, Erik Johan Sjöo (1909-1976). Hon växte upp i Halvfara mellan Mariestad och Götene. Fadern Karl Andersson drev lanthandel och bensinmack.

Andersson började på Pickwickklubbens teaterskola i Göteborg parallellt med gymnasiestudierna.

1951 sökte hon till Göteborgs stads-teaters elevskola utan att bli antagen. Tillsammans med några kamrater som inte heller antagits startade hon Atelierteatern samma år.

Andersson ville spela tung rysk dramatik, men scendebuten skedde med rollen som Muriel i Francis Swanns pjäs *Sex i elden* (*Out of the Frying Pan*).

Stockholm och genombrott

Andersson engagerades 1953 av Sture Lagerwall till Alléteatern i Stockholm, där hon de följande åren gjorde biroller. 1956 spelade hon Monica Twigg i Priestleys komedi

Den skandalösa historien om Mr. Kettle och Mrs. Moon, i regi av Per-Axel Branner och hon uppmärksammades för sin insats.

Föreställningen gästspelade på Lisebergsteatern, Göteborg sommaren 1957.

Efter Sally i musikalen *No, No, Nanette* på Oscars hösten 1957 och via revydebuten på Casinoteatern gästspelade hon på hösten 1959 på Borås Kretsteater i rollen som Billie Dawn i komedin *Född igår*.

Anderssons verkliga genombrott kom i Hagge Geigerts sommarrevy i Visby 1960. Geigert skrev hennes första riktigt slagkraftiga revynummer: *Sveriges vackraste röst* och *Sverige-bruden*. De släpptes på singel respektive EP samma år.

Knäppupp & Svenska Ord

1961 engagerades hon av Felix Alvo på Knäppupp för Karl Gerhardrevyn *Ursäkta, handsken!* som hade premiär på Idéonteatern i april. På hösten samma år var hon med i Knäppupp-revyn *I hatt och strumpa*.

Sommaren 1964 medverkade hon i Svenska Ordrevyn *Gula hund* som gick på Chinateatern. I den hade hon stor framgång med monologen Gladiolusen där hon gestaltade en oförskämd blomsterförsäljare.

Hon medverkade i Povel Ramels Knäppupprevyer *Tå av dej skorna* 1965 och *De sista entusiasterna* 1968 och hon återvände till Svenska Ord med musikalrevyn *Spader, Madame!* som 1969 spelades på Oscarsteatern.

TV

Det var på TV som hon gjorde sin kanske allra mest älskade figur, Teskedsgumman, i *Gumman som blev liten som en tesked* som var 1967 års julkalender i SVT. Figuren i serien, som bygger på norske Alf Prøysens bok, blev i hennes rolltolkning igenkännbar som en gumma från Västergötland. Gummans make spelades av Carl-Gustaf Lindstedt. Varje dag i december fram till jul var *Teskedsgumman* också radions julkalender med samma huvudrollsinnehavare.

I TV-underhållningen *Partaj* 1969 var hon och Lindstedt värdar och medverkade i sketcher tillsammans med gäster.

Filmroller

Hon filmdebuterade 1953 i Ragnar Frisks *Bror min och jag* och i Alf Kjellins film *Flickan i regnet* (1955) gjorde hon den elaka eleven Taje.

Andersson gjorde Isabella Korpulin i Hasse Ekmans *Åktenskapsbrottaren* (1964) som byggde på en fars av Georges Feydeau. Därefter spelade hon Cikoria i Svenska Ords första långfilm *Svenska Bilder*.

1965 hade Svenska Ords andra film *Att angöra en brygga* premiär med Andersson i en av huvudrollerna. Andersson återkom i ytterligare 3 av Svenska Ords filmer:

Äppelkriget 1971, *Ägget är löst!* 1975 och *Picassos äventyr* 1978 samt i Ulf Andréas *Niklas och Figuren* 1971.

Teater och revyer

1970-talet inleddes med rollen som Martha Brewster i Hasse Ekmans uppsättning av Joseph Kesselrings fars *Arsenik och gamla spetsar* på Scala-teatern som följdes av komedin *Upp i smöret* av Terence Frisby på Intiman.

Anderssons dåvarande partner Carl Zetterström, Calle Z, skrev revyn *Vad är det för fel på 1933 års modell?* som hösten 1971 spelades på Scala-teatern med bl. a. Sif Ruud (Linus-Ida i Madicken), Stig Grybe, Olof Lundström och Grynet Molvig. Året därpå kom *Sånt folk!* på Maximteatern och våren 1974 kom *Paviljongen* med vilken paret Andersson och Zetterström var tillbaka på Scalateatern.

Andersson var från hösten 1976 engagerad vid Dramaten där hon debuterade med rollen som sjukvårdsbiträdet i (härnösandsbördige) Stig Ossian Ericsons (Fader Fouras i Fångarna på fortet och Sigurd i Göta Kanal) pjäs *Gud bevara omgivningen när en människa får en idé.*

Från A till Ö och den allvarsamma Andersson Andersson spelade Hedvig Hök i TV-serien *Från A till Ö – en resa orden runt*, som sändes för första gången hösten 1974 och in på våren 1975.

Hon gjorde en uppmärksam dramatisk roll som Lillemor i Vilgot Sjömans tv-serie *Tofsen* 1977. Hon spelade trollet Tova alias Daisy i julkalendern *Trolltider* 1979, som har repriserats och mångfaldigats sedan dess.

1980-talet och framåt

1981 lämnade hon Dramaten för att återförenas med Povel Ramel i Berns salonger, där revymusikalen *Minspiration* hade premiär.

1983-1984 repriserade hon sin roll som Martha Brewster i *Arsenik och gamla spetsar*, fast nu på Maxim-teatern, med Lars Amble som regissör. Sif Ruud gjorde Abby Brewster och i ensemblen fanns Magnus Härenstam, Fredrik Ohlsson (Tommy och Annikas pappa i Pippi Långstrump), Gösta Prüzelius (Reidar Dahlén i Rederiet) m. fl.

På nyårsafton 1985 hade Ray Cooneys fars *Hotelliggaren* premiär på Folkan, med Frej Lindqvist som vänsterprasslande brittisk minister och Andersson som hans ovetande hustru. Ministersekreteraren spelades av Gösta Ekman.

Hon var tillbaka på Maximteatern hösten 1987 i Neil Simons komedi *Omaka par*, i versionen för kvinnor, med bl. a. Lena Nyman (Ronja Rövardotters mamma Lovis), Anki Lidén (Aviciis mamma) och Mona Seilitz (Vanhedens flickvän Plommonet i *Jönssonligan och Dynamit-Harry*) och återigen med Amble som regissör.

En av Anderssons allra främsta teaterrollprestationer var som hund i A.R. Gurneys *Sylvia*, som spelades på Folkan hösten 1996.

Hösten 2002 var hon med i kriminalfarsen *Nu e're klippt* av Paul Portner, som spelades på Badhuset i Örebro, med Peter Flack.

Efter att ha gestaltat Maja Janssons förhållande med Gustaf Raskenstam i Gunnar Hellströms film *Raskenstam* 1983, dök hon året därpå upp som Dynamit-Harrys (Björn Gustafson) förälskelse Doris i *Jönssonligan får guldfeber*, hennes första av 6 om Jönssonligan. Den sista var Jönssonligan spelar högt år 2000 (utan Gösta Ekman).

Andersson gjorde som Majken Bergström sin sista filmroll 2006 i (Galenskaparna & After Shave's) Claes Erikssons *Den enskilde medborgaren*.

Året innan gjorde hon grannen Signhilds röst i den animerade filmen om *Gubben Pettson och katten Findus*. Andersson var en av de ledande i Åke Catos, Lill Thoréns och Sven Melanders sketchserie i TV, *Häpnadsväktarna* 1981 och 1983.

Hon gästspelade i Povel Ramels TV-serie *Affären Ramel* 1986 och i Hans och Tomas Alfredsons TV-serie om *Familjen Schedblad* 1989.

90-talet

Året därpå spelade hon med Magnus Härenstam i den norska TV-serien *Fredrikssons fabrik*, i regi av Bo Hermansson.

1996-1997 medverkade hon som Margaretha Björk, gift med Lennart Björk, i komediserien *En fyra för tre* på TV4, där hon åter spelade med Björn Gustafson.

Andersson medverkade i hela 52 avsnitt som rösten till Duvan Barbro i *Höjdarna* med Morgan Alling, som var en del av julkalendern *Allrams höjdarpaket* 2004. Hon blev därmed en av de skådespelare som varit med mest i julkalendern, särskilt som *Teskedsgumman* och *Trolltider* blev så omtyckta att båda sändes i repris (1967 och 1976 respektive 1979 och 1985).

I TV-serien *Häxan Surtant och den fruktansvärda fritiden* hade Andersson rollen som Häxan Surtants (Katrinn Sundberg) mor, den halvgalna häxmamman Harriet.

Privatliv

Andersson var från 1965 gift med den norske dramatikern Anders Bye i några år och har med honom sonen Matti Bye, pianist och kompositör. I sitt förhållande med författaren Carl Zetterström fick hon dottern Hanna Zetterström (ofta förväxlad med Ronja Rövardotterskådespelerskan Hanna Zetterberg). Hon fick 5 barnbarn.

PAPPER OCH STYGN



Härnösands
kommun