

# amcar Fredrikstad news



[www.amcarfredrikstad.com](http://www.amcarfredrikstad.com) tilsluttet amcar Norge

**I dette nummeret:**

**Side 3: Leder har ordet**

**Side 4: Redaktørens hjørne**

**Side 6: Klubbagenda for juni**

**Side 8: Stemningsrapport fra Flora**

**Side 9: Sosialt arbeid på klubben**

**Side 10: Fremtidens bil**

**Side 14: På tur med Glemmen videregående**

**Side 16: Østfoldmonstringen OBS! Tune**

**Side 17: amcar cruise night 6. mai**

**Side 18: Redneck Classic**

**Side 18: Årspremier 2009**

**Side 19: Plukksiden**

**Side 20: Terminliste**



Støtt klubbens arbeide med Grasrotandelen

## Hvem gjør hva i amcar Fredrikstad

### Styret

Leder:	Jan Grøsfjeld	mopar@amcarfredrikstad.com	901 09 115
Nestleder:	Kent Basteviken	bktransport@online.no	911 70 224
Sekretær:	Terje Bjerklund	terje.bjerklund@bilbutikk1.no	952 22 730
Forretningsfører:	Marit Husbakke	marit.husbakke@c2i.net	975 51 201
Kasserer:	Roy Andersen	roy@henskjold.no	995 71 799
Styremedlem:	Johnny Gressum	JohnnyGre@nsb.no	950 50 779
Styremedlem:	Knut Halvorsen	post@slevikkilenbaatbyggeri.no	911 49 769
Styremedlem:	Anders Pedersen	anders@fuel-sniffers.com	900 25 762
Styremedlem:	Kjell Eriksen		909 93 052
Varamedlem:	Svein Jensen		901 87 457
Varamedlem:	Vidar Ekeberg		911 67 808

### amcar news / www.amcarfredrikstad.com

Redaktør:	Gunnar Kittelsen Røberg	amcarnews@amcarfredrikstad.com	484 86 627
	Johnny Lund	admin@amcarfredrikstad.com	918 00 246

### Street Legal

Jens Lunner	473 47 957
-------------	------------

### Hus og materialgruppe

Kent Basteviken	911 70 224
Kjell Eriksen	909 93 052
Knut Halvorsen	911 49 769
Svein Jensen	901 87 457
Sten Erik Nøkkelby	917 12 825
Ragnar Solgaard	976 45 770
Roy Andersen	995 71 799
Jon Vidar Jacobsen	909 51 190

### Aktivitetskomité

Jens Lunner	473 47 957
Jan Ivar Magnussen	992 32 198
Jan Erik Karlsen	970 58 143
Tony Eriksen	913 63 484
Johnny Gressum	950 50 779
Sylvia Andreassen	
Per-Einar Andreassen	907 66 004

### Utleie av lokalet

Jan Grøsfjeld	mopar@amcarfredrikstad.com	901 09 115
---------------	----------------------------	------------

Ny pålogging til vår hjemmeside

[www.amcarfredrikstad.com](http://www.amcarfredrikstad.com)

Vil du ha mer info om klubben på SMS?

Ring 90109115 eller send en e-post til:

[mopar@amcarfredrikstad.com](mailto:mopar@amcarfredrikstad.com)

## LEDER HAR ORDET!

Hey,

Endelig er sesongen i gang. Flere arrangementer er unnagjort med stor deltakelse fra klubben.

Første mai kjørte 29 biler i kolonne til OBS. Det er lenge siden så mange har kjørt sammen fra klubben. Det er gledelig. Første finværsdag på Flora, samlet hele 16 biler. Det lover godt for denne sesongen. Mange tok også turen til Fønix på amcar Cruise night.

Følg med på terminlista og sms. Det går slag i slag hele sommeren nå. Noe for en hver smak å delta på.

Minner dere om grasrotandelen. De fleste av dere tipper. Husk å tegne klubben på grasrotandelen. Pr. i dag 22. mai, 18 spillerer og kr.2432,- til klubben.

Minner om klubbfesten 30. mai og siste medlemsmøte før ferien som er tirsdag 2. juni. Selv om klubben tar ferie frem til Power Meet, så betyr ikke det at klubben er gått i dvale. Følg med på hjemmesiden og sms. Vi skal være aktive hele sommeren.

4. juli blir det cruising til Lillestrøm. Vi kjører fra klubben kl.14.00. Ta med grillmat, for vi stopper underveis og griller ved Øyeren..

I løpet av sommeren vil du få brev om vakt på Power Meet. Nytt i år er at du MÅ svare om du kan eller ikke stille opp på vakten. Vi er avhengig at du stiller opp, men vi stiller ingen spørsmål om du ikke kan. Men vi forlanger at du sier ifra om du av en eller annen grunn ikke kan stille.

Vel det var det alvorlige. New Yorkeren går bra, deilig å cruise med vinduene nede, og i sammen med venner.

Nyt sommeren, det har du fortjent.

KLUBBEN ØNSKER DERE ALLE EN GOD AMCAR SOMMER.

**Hilsen**

Jan Grøsfjeld



Glimrende fremmøte til nytt bilde av klubblokalet, en hel «gjeng» med medlemmer kom innom med bilen sin.

**Siste frist for innlevering av stoff til klubbavisa er 18. juli**

# REDAKTØRENS HJØRNE

Når vi nå straks skriver juni på kalenderen kan vi vel trygt si at sommeren er over oss. For undertegnede har det dessverre blitt lite bil, garasjen er fylt til randen av alt annet enn bil-realterte «dingser». Som vanlig har det medført at en har gjort helt andre ting enn det en opprinnelig hadde planer om. Heldigvis har alt en ende og man kan komme i gang med andre ting. Noe bil har det dog blitt, fikk med cruising til Østfoldmønstringen i et nydelig mai vær, la oss krysse fingrene for at det blir flere slike kvelder. Femte mai hadde vi klubbmøte og oppstilling utenfor klubblokalet for å få tatt nytt bilde med mer amcar Fredrikstad preg.

Dagen etter var det amcar cruise night med

samlet kjøring til Halden, friskt men det gikk greit med taket nede. Dessverre fikk undertegnede ikke med seg første Flora-treffen, satt og «humpet» på et fly fra Sveits til Norge. Det er vel bare å innse at man kan ikke få med seg alt, men en får gjøre sitt beste og forsøke å prioritere «riktig».....

Nå tar «redaksjonen» pause inntil neste nummer i slutten av juli, da håper jeg at vi kan få rapportert fra noen av de ulike trefene i sommer. Septemhernummeret kommer til å ha en del fra Power Meet, Grensetreffet, Woodward Dream Cruise og annet som måtte «ramle» inn til «redaksjonen». Til da, ha en flott cruise sommer og «Drive Safely»

*Hilsen Redaktøren*

## Northstar Trading

**American Things , Parts & California Cars**



**DELER OG UTSTYR TIL ALLE TYPER USA-BIL!!!**

**20% Rabatt på deler til medlemmer**

Gjelder ikke spesialtilbud

Authorized dealer for:

MOONEYES, WELD RACING, AIRRIDE TECHNOLOGIES

Northstar Trading, Titangt.3

1630 Gamle Fredrikstad 69304520/952322789

[www.northstar.no](http://www.northstar.no)

# CARS ON THE FARM



## 12-14 JUNI 2009

**GRIBSRØD GÅRD  
ENNINGDAL HALDEN**

**LIVE MUSIKK PÅ LÅVEN**

**Fredag: REBELS REVENGE**

**Lørdag: TEDDY BEARS**

**LØRDAG ER DET FLERE AKTIVITETER FOR VOKSNE OG BARN**

**CRUISING TIL ED**

**PREMIERING AV DE FINESTE BILENE**

**DET BLIR SALG AV FROKOSTTALLERKEN**

**OG BILLIG GRILLMAT**

**VI STILLER MED VARM GRILL**

**PRIS HELE HELGEN 400,- INKLUDERT CAMPING**

**PRIS PR.DAG 200,- BARN UNDER 18 ÅR IFØLGE**

**MED FORELDRE: GRATIS INNGANG**

**DET FINNES NOEN HYTTER PÅ SVINGEN CAMPING**

**FOR MER INFO: Tlf 69197657 ELLER MAIL EN AV KLUBBENE**

**DET VIL I ÅR BLI IVERKSATT TILTAK MOT KNOTT PLAGEN**

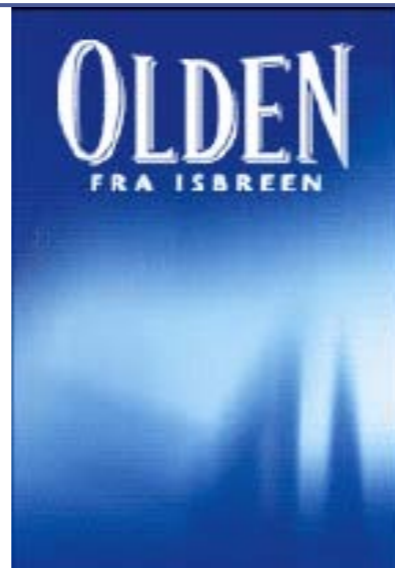


# amcar Fredrikstad

Medlemsmøte tirsdag 2. juni kl. 19:00

## Agenda:

1. Aktuelle klubbsaker
2. Power Meet
3. Pause
4. Film fra Amerika-tur
5. Eventuelt



### Liste for kioskvakt på medlemsmøter

Ansvarlig skal sørge for at det er folk til å betjene kiosken:

<b>Juni:</b>	Jens Lunner	<b>Desember:</b>	Sølvi Delbekk
<b>August:</b>	Jan Grøsfjeld	<b>Januar (2010):</b>	
<b>September:</b>	Ketil Olsen	<b>Februar:</b>	
<b>Oktober:</b>	Kjell Magnussen	<b>Mars:</b>	
<b>November:</b>	Roy Andersen	<b>April:</b>	

Få amcar News i farger, last ned fra vår nettside  
[www.amcarfredrikstad.com](http://www.amcarfredrikstad.com)

For å kunne lese den må du laste ned Acrobat Reader som er et gratis program du kan laste ned fra [www.adobe.no](http://www.adobe.no)

Vennligst gi beskjed til leder på 901 09 115 eller send en e-post til:  
[mopar@amcarfredrikstad.com](mailto:mopar@amcarfredrikstad.com) om du klarer deg med avisa på nettet. Vi sparer mye porto og arbeide ved å ikke sende ut avisa pr. post.  
**HUSK!** nettutgaven av avisa er i farger!

NEON, STRATUS, VOYAGER, TAHOE, SUBURBAN, CHEV. PICKUP, CHEV. VAN, ASTRO EXPLORER, EXPEDITION, ECONOLINE, F-250, F-350, CHEROKEE

## AARNES <sup>A</sup>/<sub>S</sub>

### AMERIKANSKE BILDELER

POSTBOKS 14, 1740 BØRGENHAUGEN TLF. 69 97 19 00 FAX 69 97 19 01

SERVICEDELER • LUFTFILTER  
OLJEFILTER • BENSINFILTER  
DIESELFILTER • ALLE TYPER OLJE

Vi har alt i:

- bremseleder
- automatdele
- forstillingsdele
- støtdempere
- tenningsdele
- startere
- motordeler
- dynamoer

**Besøk, ring eller mail oss for et tilbud på service og slitedeler.**

**Vi har alt på lager for EU-godkjenning av din bil.**

**ORDRETELEFON: 69 97 19 00 - FAX: 69 97 19 01**

**Ny Moon-katalog!**  
Kr.75,- fritt tilsendt mot forskuddsbetaling til vår bankkonto 6105 05 82425

1963 Ford Thunderbird kr. 129.000, 390 og MYE utsyr. AC (som virker), nye wirewheels, nye dekk. Meget pen, rustfri bil.

1968 Mercury Cougar kr. 129.000, 302 "J"-code (4 port), aut., PS, PB, med skiver, Gull metallic med originalt vinylskinn. Sort pent interiør. Kun en eier.

1968 Ford Ranchero kr. 90.000, 302 man. 17" American Torque-Thrust II, dobbel eksos etc. PPG white med sort interiør. Nydelig nylakkert rustfri CA-bil.

**NORTHSTAR TRADING**

[www.northstar.no](http://www.northstar.no)

Vi skaffer alt i deler til amerikansk bil. Ukentlige forsendelser fra USA.

Vi kan også hjelpe deg å finne drømmebil din.

**TLF: 69 30 45 20**  
**FAX: 69 30 45 21**

2006 Ford GT er nå levert!  
550 hk - Powered by Ford.  
Vi kan skaffe flere!

## Stemningsrapport fra Flora fredag den 15. mai

Møtested: Flora  
Tid: Hver fredag i tidsrommet mai til august fra kl.19.30  
Stemningsrapport fra Fredag 15.mai 2009

Hele 16 biler var samlet på plassen foran Flora. Alle (utenom en som parkerte i gata) fikk plass, og det er plass til flere.

Soft-is og kebab ble fortært, mens praten gikk. En koselig kveld, med mange blide folk, mange pene biler og mye bilprat. Flora skal være utgangspunktet for en cruising, men denne kvelden var det såpass deilig på Flora at vi valgte å bli der. Vi satser på at vi blir like mange neste gang. Koselig var det i hvert fall.

Jan Grøsfjeld  
Leder



## Sosialt arbeid på klubben 9. mai

Sosialt arbeide på klubben 9. mai 2009

Igjen var vi samlet en gjeng på klubben, for «sosialt arbeide» med lunch.

Pent ord for god gammeldags dugnad. Men av og til så må man. Vi hadde planlagt å få vekk den stygge brakka, men den er gjenstridig. Det krever mer enn å bare rive den.

Brakka må fraktes vekk. Den er full av isolasjon, så det er ikke bare å hive alt i en container. Det må kildesorteres, om vi skal ha håp at noen vil ta imot restene. Men neste gang skal den vekk. Det skal også planeres på baksiden, slik at vi kan bruke

«marka» til fester og lignende. Men 11 medlemmer stilte opp, og det var nok å ta i. Jonas (trikkeren) ordna det elektriske i baren, mens vi andra fikk rydda lagerboden. Nye kasser til ledninger og lignende ble stabla. Så det er lett å få tak i. Svein og Kjell klippa plenen og kopimaskinen ble løfta inn på kontoret. Etterpå så avslutta vi med deilig lunch.

Nest gang skal vi ordne gjerdene til utstillingen og rive boden. Det ble en trivelig lørdag på klubben, med en del arbeide og mye ljuging og latter.

Hilsen  
Jan Grøsfjeld  
Leder



# Fremtidens US-bil? Del 4

Tekst: Gunnar Kittelsen Røberg, Kilder/ bilder: © GM Corp.

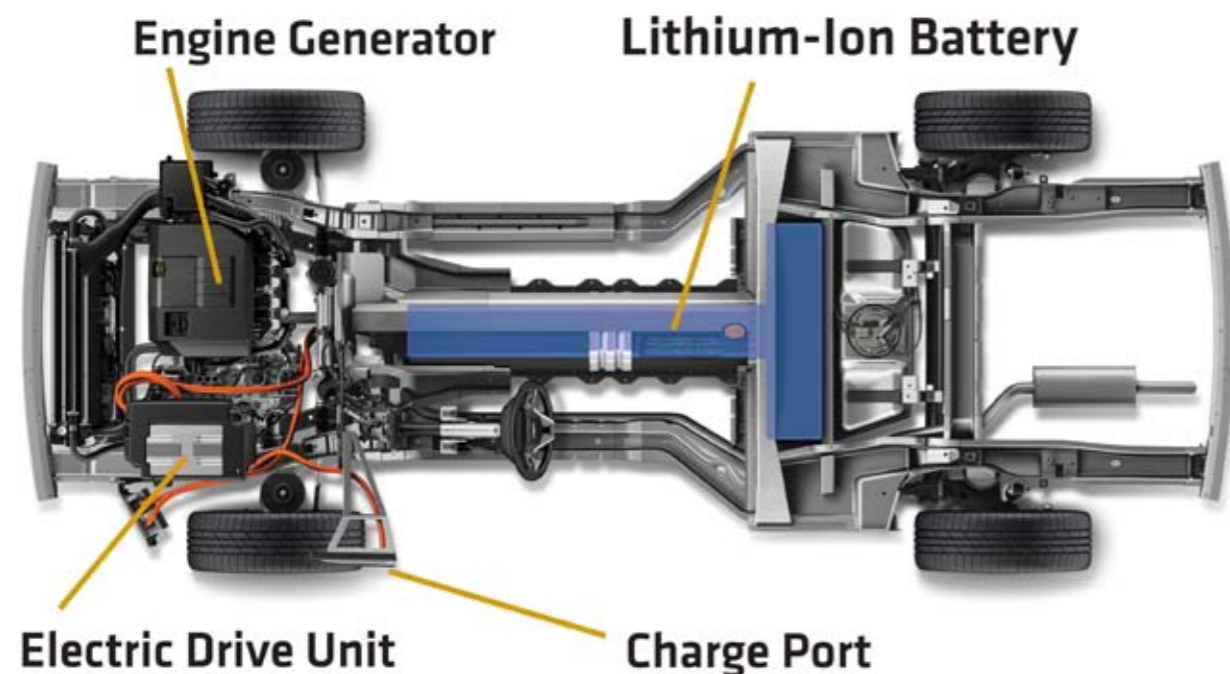
## Chevy Volt, GM's vei ut av uføret?

GM som flere, sliter. Kravet er total restrukturering eller «Game over». Noe som kan være med som drahjelp for de nye «miljøvennlige» modellene er President Obamas nye mål for redusjon av USA's utslipp fra bilparken.

På 90-tallet satset de fleste fabrikanter på «Zero emission vehicles», til det meste som et resultat av Californias krav til at innen en gitt tid skulle minst så og så mange % av bilene ha 0-utslipp. Da en sterke lobby senere hadde klart å få disse forutsetningene fjernet fra Californias krav til industrien, kuttet de fleste ut sin satsning på denne typen fremdrift. Etter å ha satset mange millioner kvittet Ford seg med Think. GM la ned sitt prosjekt EV1 med henvisning til at biler med kun en rekkevidde på rundt 30 mil ikke hadde noen fremtid. Festelig nok satser GM igjen på miljødefinerte kjøretøy. I sin «skrytetekst» for bilen skriver GM: «Chevy Volt: the future is electrifying». Dog litt pussig



Moderne linjer over Chevy Volt, i Europe er/var det meningen at bilen skulle selges unde Opel-navnet. Med de siste mulige endringene ser det ut til at Opel og Chrysler havner sammen hos Fiat..... © GM Corp.



GM har bygd sine batteripakker i T-form, noe som gjør det enklere å utforme chassiset for ulike modeller. © GM Corp.



Chevy Volts aerodynamisk design, men kanskje uten de helt revolusjonerende designelementene. Dog vil mye av aerodynamikken være borte når de norske «vindfangene»(reg.skilt) er på plass fremme. © GM Corp.

når man tenker tilbake på samme selskaps uttalelser om tidligere EV1. Chevy Volt er en hybridbil med el som hoveddrivkilde samt en generator som blir drevet av en forbrenningsmotor. GM kaller selv sin løsning for revolusjonerende med en «range-extending» motor. Det er nå kommet nye signaler fra President Obama om at man skal redusere USA's CO<sub>2</sub> utslipp. Tanken er å kreve at små lastebiler og personbiler får en kjørelengde tilsvarende 15,4 km per liter innen 2016, dette vil kunne bety et stort push for selskaper som kan levere biler med teknologi som den GM har for Chevy volt. Etter selskapets beregninger vil Chevy Volt kunne flytte over 75% av USA's reisende uten utslipp av forurensing. Med fulladet batteri skal bilen kunne kjøre 64 km(!), kjøring utover dette



Ved første øyekast vil jeg anta at motorjournalistene vil klage over lastehøyde og sikten bakover ved rygging. En trøst må være at det ser ut til at det vil være plass til norske registreringskilt bak. © GM Corp.

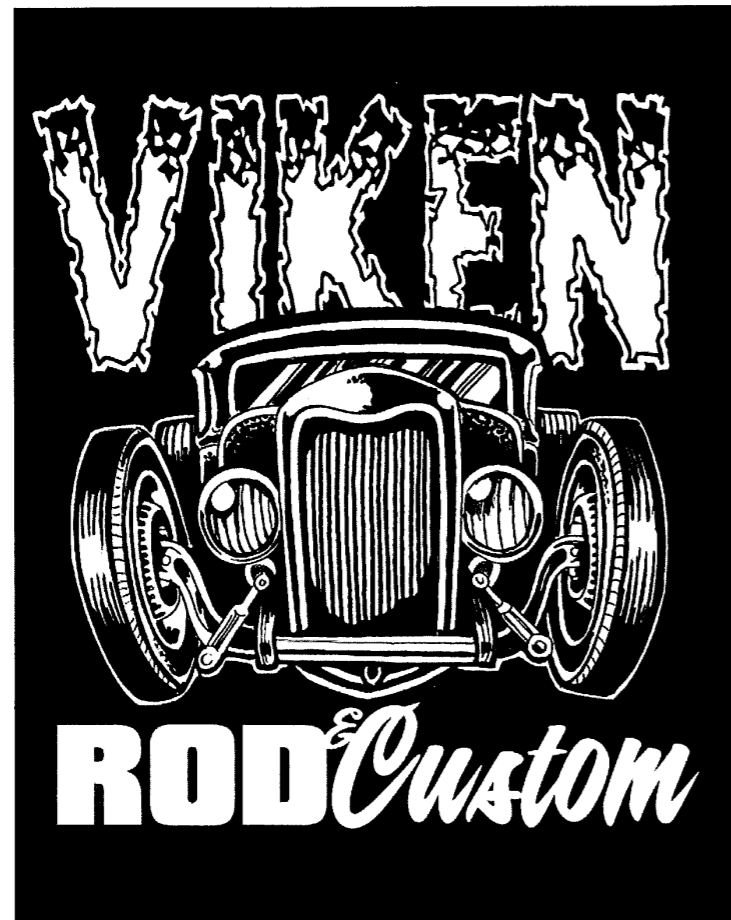
blir håndtert ved at man har en motoren som driver en generator. Generatoren sørger for strøm til videre kjøring utover de begrensede 64 km.

takt. Batteriet er et Lithium-ion batteri med mindre enn 300 celler, en vekt på ca 200 kg. Battericellene kommer til å bli levert av LG Chem, de vil også produsere batterier for GM inntil deres egen fabrikk er i drift. Målet er å levere batterier med 10-års levetid.



Interiøret er noe mer futuristisk enn eksteriøret og det ser ut til at noen ingeniører (endelig) har sett nytten av ordentlige koppholdere. © GM Corp.

**Neste nummer:**  
Ford - Fikses Og Reparereres Daglig, eller et hestehode foran resten?



**Viking Run & Fun #3, 5-6-7 June 2009**  
**Ullerøy, SARPSBORG**

**for:**

Traditional Hot Rods, Customs, Gassers, Motorcycles  
 pre 1966

**Gate open Friday June 5 at 6pm**

We sell food & drink

**Our sponsor is:**

**PitStop**

**YOUR EARLY FORD PART SUPPLIER**

Dirt track Racing at  
 "Kala-Raceway"  
 Saturday June 6  
 10 am - 15pm

Info: Ole Martin 97038939 / Cato 41644292  
 Email: crharlem@online.no

Ullerøy:  
 -Live Band -  
 -Swap meet -  
 -sale stands-

**Vi takker våre sponsorer**

**Magnus Motor A/S**



Tlf: 69 36 08 30

Fax: 69 36 08 39

firmapost@magnusmotor.no

**BYGNINGSSNEKKER**

**JON VIDAR JACOBSEN**

**VIKANEVN. 87, 1621 GRESSVIK**

**TLF. 69331006**

**MOBIL.90951190**

**AARNES**  
**AMERIKANSKE BILDELER**

POSTBOKS 14, 1740 BORGENHAUGEN TLF. 69 97 19 00 FAX 69 97 19 01

[www.aarnes.no](http://www.aarnes.no)

**Mekonomen**

<b>Askim</b> 69 81 88 10	<b>Sarpsborg</b> 69 13 79 99	<b>Moss</b> 69 26 20 20	<b>Fredrikstad</b> 69 33 95 20
-----------------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------------------

Vis ditt medlemskort og du får rabatt

Ønsker du å annonsere i klubbavisa?

Kontakt Jan Grøsfjeld Tlf. 901 09 115 eller mopar@amcarfredrikstad.no

Gunnar Kittelsen Røberg & Sølvi Delbakk

# På tur med «bilmekanikerlinja» ved Glemmen videregående skole

Det er en fast tradisjon ved klubben å invitere elevene fra bilmekanikerlinjen på tur. Tradisjonen tro møtte noen av klubb-bilene opp for den årlige turen.



Ekvipasjene står klare til tur, mens elvene blir informert i bakgrunnen

Selv om været så tvilsomt ut tidligere på dagen tødde værgudene opp, og ga oss et fint vær å cruise i. Det var rundt 30 elever og med lærere som møtte for å være med på turen. Med bilen en av lærerene kjørte hadde vi 10 biler å fordele elevene på. Etter en kort beskrivelse av bilene var det tid til å kjøre til første stopp. Som alltid var det gjævt å få kjøre med de mer heftige bilene. Etter å ha fordelt folket la vi i vei til Aarnes for en rundtur på deres lager og forretning. Besøket startet med Pizza på alle man/kvinne før en deling i to grupper, som ble vist rundt av Kjetil Hauge og Thorbjørn Back som viste rundt og fortalte om



Før avreise fikk elevene en runde under panseret og litt teknisk info om de ulike bilene. «Pussig» nok var det store volum og «muskler» som dro interessen.....



bedriften og historien bak. Aarnes har et imponerende lager med et stort spekter av deler. Ved noen deler ble blikket til elevene mer forkusert enn vanlig, særlig når det var snakk om motorer og «effektforbedrene» komponenter. Da vi var der hadde de akkurat mottatt en imponerende sending med deler og var i full gang med å legge disse på plass. Etter besøket hos Aarnes gikk turen videre ned

Kjetil «tegner og forteller» om de ulike varerne som finnes i lager. Her er det «crated engines» av ulike størrelser som blir beskrevet.

til Magnus Motor hvor elevene fikk en runde med verkstedets historie, ansatte og tjenester de tilbyr. Etter dette var det omvisning på verkstedet med innføring i verkstedets ulike utstyr og avdelinger.



Til glede for «folket» fyrte Kjetil opp «Forden» slik at alle kunne få høre på gromlyden



Kjetil forteller om Magnus Motor's historie og nåtid.

Blant annet kan de tilby overhaling av såvel forgassere som motorer. Magnus Motor satser hovedsaklig på US-bil og har mulighet til å kjøre diagnose på de fleste kurante modeller. Da vi var der hadde de inne litt «snaks» fra både



Ketil «byr» på «broom» fra rodden sin



Hos Magnus Motor kan du finne ganske fine biler inne for rep. og service. Da vi var innom hadde de blant annet et par klassiske Mustangs og en GTX inne.



# Østfoldmønstringen OBS! Tune 1. mai 2009

Tekst og foto: Gunnar og Sølv

Tradisjonen tro arrangerte Detroit Cars i år igjen Østfoldmønstring på OBS! Tune. Årets treff var den 27. i rekken og trakk ca. 550 biler innenfor «portene».

Kl. 10:00 var det avreise fra klubbhuset med felleskjøring til Sarpsborg. I nydelig maivær samlet det seg 24 biler på klubben samt at det kom til flere underveis. Det er virkelig gøy å «rulle» i samlet flokk og se hvordan folk snur seg når de ser raden av US-biler cruise forbi! Vi tilbrakte hele dagen og så på bil og nøt været, klarte til og med å bli solbrent. Alt i alt en topp start på sesongen.

Stinn brakke, ca. 550 på innsiden pluss at det var noen flotte på utsiden



Vi kjører i samlet flokk til Sarpsborg



Nydelig 59 Ford Retractable convertible



Kjell var blant de som høstet premie for bilen sin, gratulerer!



Corvette Official Pace Car 2008



Roddet oldtimer med flammelakkert motorrom



Oldtimer, rett fra låven



Offroaders do it in the dirt, Hummer i gjørma

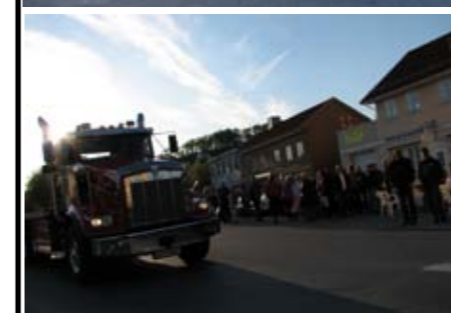
# amcar cruise night 6. mai 2009

Tekst og foto: Gunnar

Årets cruise night gikk til Halden og Fønix torget. I år skulle «Autofil» Larsen gjøre opptak for sitt program Broom, noe som samlet ekstra mange biler i byen.

Det er ikke hver dag man står i stinn kø, som i all hovedsak består av amerikanske biler, men denne kvelden i Halden ble et unntak. Med Jan Erik Larsen og Broom-teamet på plass hadde det samlet seg en imponerende mengde av biler i byen, mange (alle) med et lite håp om å komme med i «ruten». Vi var vel 19 biler som kjørte i felles kortesje fra Begby til Halden, pluss noen som «snek» seg ned tidligere.

Lang, lang rekke.... med bare amerikansk bil



Jan Erik tar sluttscenene til Broom



Autografjakt, Jan Erik er også populær hos den yngre garde

Jeff Foxworthy's

# You Might Be a Redneck If...

you've ever cut your grass and found a car.



Illustrations by  
David Boyd

## Årspremier 2009

Litt forsinket, men her er omsider oversikten over de som har fått årspremier:

### 5-års medlemskap 2004

Thomas Hauge  
Andreas Helgesen  
Egil Nilsen  
Marius Skallebakke Gellein  
Arne Soli  
Arild Sverre Pedersen  
Sigbjørn Madsen  
Kjell Øivind Eriksen  
Solfrid Collin

### 10-års medlemskap 1999

Øistein Andersen  
Jørgen Johansen

### 15-års medlemskap 1994

Marit Husbakke  
Jens Roar Lunner

### 20-års medlemskap 1989

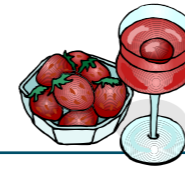
Kent Einar Johansen  
Curtis Alan Craig  
Per Arne Steen  
Lars Martin Bjønnes

### 30-års medlemskap 1979

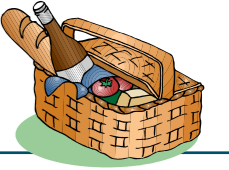
Janne Hauge  
Astrid Solgaard  
Bjørnulf Paulsen



Restaureringsprisen for 2008 gikk til Arild Pedersen for restaureringen av hans 1964 Plymouth Belvedere



## PLUKKSIDEN



### KROPPEN VÅR

Kroppen vår gjør mer ting med oss enn vi er klar over.

Noen opplever noe eller mye og noen opplever ingenting. Slik er vi.

Forvarsel er en slik hendelse. Det fungerer slik at hvis du, eks. venter en familiemedlem hjem.

Du hører personen kommer kjørende etter en tid. Du hører at døren blir lukket på bilen.

At de lukker opp inngangs døren og så blir det stille. Du går ut i gangen å finner den tom.

En tid senere kommer personen hjem, og du da hører det samme igjen men da kommer personen hjem. Jeg har lest mange slike historier og tror på dem. Vi har mange måter å kommunisere med.

### VITAMINER

Vitamin B1 styrker nervesystemet, hjelper fordøyelsen, hjelper hjerte og muskler til å fungere som vi skal. Vitaminet er også vannopløselig.

Det produserer også ribose, som er nødvendig i produksjon av blant annet DNA.

Finnes i brød, kornvarer, frukt, melk, ost, kjøtt, innmat, egg, fisk og sukkererter.

Frokosten er veldig viktig for kroppen vår. Her er det en grøt du kan prøve deg på.

### HIRSEGRØT

Kjøp hirseflak i helsekostforretningen

4 - 5 ss hirseflak

2 dl lettmeik

Salt

3 ss kirsebærkompott fra pose

La melken og hirseflakene koke ca 5 til 10 minutter. Kok under omrøring og tilsett salt.

Server grøten med den ferdig kirsebærkompotten.

Kan også bruke rød saus.

### EN VITS

Britt, har du skiftet vann i akvariet ditt?

Nei mor, fiskene har ikke drukket opp det gamle ennå.

Synnøve

**Juli:**

- 1. amcar cruise night
- 2. Power meet, Västerås
- 3. Power meet, Västerås
- 4. Power meet, Västerås
- 4. Juli crusing til Lillestrøm
- 17. Power Hot Rod Reunion
- 18. Power Hot Rod Reunion
- 31. Rigging til Power Meet Fredrikstad

**August:**

- 1. Power Meet Fredrikstad
- 4. Medlemsmøte kl. 19:00
- 5. amcar cruise night
- 5. Fønix 50's Cruise Night kl. 18:00
- 6. Veng Norge Burnout Show kl. 19:00
- 7. Queen of Hearts Chick Meet kl. 18:00
- 8. Grensetreff.no kl. 10:00
- 9. Grensetreff Fredriksten kl. 09:00
- 18. Styremøte kl. 18:00
- 23. Street Legal Øra
- 29. End of Summer Meet, Emmaboda

**September:**

- 1. Medlemsmøte kl. 19:00
- 2. amcar cruise night
- 15. Styremøte kl. 18:00
- 27. Fest på klubben

**Oktober:**

- 6. Medlemsmøte kl. 19:00
- 20. Styremøte kl. 18:00
- 31. Fest på klubben kl. 18:00

**November:**

- 3. Medlemsmøte kl. 19:00
- 17. Styremøte kl. 18:00
- 27. Fest på klubben

**Desember:**

- 1. Medlemsmøte kl. 19:00
- 15. Styremøte kl. 18:00

**Januar (2010):**

- 5. Medlemsmøte kl. 19:00

**Februar:**

- 2. Medlemsmøte kl. 19:00

**Mars:**

- 2. Medlemsmøte kl. 19:00

**April:**

- 2. Påskecrusing
- 6. Medlemsmøte kl. 19:00

**Mai:**

- 1. Østfoldmønstringen OBS! Tune
- 4. Medlemsmøte kl. 19:00



**Juni:**

- |  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| 1. Juni Bygdedag i Onsøy.<br>Fra klubben | kl. 10.30 | 13. Cars On the Farm                    |           |
| 2. Medlemsmøte                           | kl. 19:00 | 14. Cars on the Farm                    |           |
| 3. amcar cruise night                    |           | 17. Lokalene utleid til Porsche klubben |           |
| 3. Lokalene utleid til Porsche klubben   |           | 16. Styremøte                           | kl. 18:00 |
| 6. Power America Fest, Nössebro          |           | 20. Cruising til Lysekil                |           |
| 12. Cars On the Farm                     |           |   |           |

Returadresse:  
amcar Fredrikstad  
Strykerveien 19  
1658 Torp