

Årgång 50 1998 Nummer 2

Hejsan allihop!

Nu är äntligen sommaren här och vinterns kyla är bortglömd. Bakom oss ligger den 26:e Bokskogsrundan, med över 200 startande, som i år var mycket skön med en bokskog som grönskade vackert. Själv stod jag nära vägen till golfbanan och såg mer eller mindre trötta löpare komma springande. Efteråt passade jag på att "fotas" tillsammans med ingen mindre än Knut Jönsson.

Vår egen Börje Hammarstedt vann som vanligt i klass M50. Den 17 maj var det dags för Bulltoftadagen, där vi som vanligt hade vårt tält, fotografier från olika evenemang och reklam om klubbens verksamhet.

Torupsdagarna anordnades på pingstdagarna 31 maj och 1 juni. Söndagens gökottvandring kl 8 stod frisksportarna som vanligt för. Vädret var soligt och skönt utom på eftermiddagen, då det var lite duggregn (samt en del myggor inne i skogen).

Själv deltog jag i högmässan i Eriksfälts kyrka på förmiddagen (jag sjöng i kyrkokören) men sedan for vi iväg till Torup. På borggården sjöng kören Gospel Glow före och under en utomhusgudstjänst. Vår son Per är med i den kören, så vi måste naturligtvis dit och lyssna.

Efteråt åkte vi till Statarmuseet, där vi skänkte några gamla pryglar, som Frank hittat i min mammas numera sålda hus. Som tack blev vi bjudna på kaffe och kakor och det smakade gott.

På måndagen började dagen mulen men efter hand tittade solen fram. Den här gången gick vi till dansbaneplatsen, där Evert och några andra i Malmö Spelmanslag spelade till en dansuppvisning av Baragillet. Vi åt lite där och gick sedan tillbaka till Friluftsgården, där resten av Malmö Spelmanslag uppträdde. Vi fortsatte till Statarmuseet för att höra på dem ännu en gång, medan vi njöt av kaffe och en jättegod Gullberg-kaka (med anledning av att Hjalmar Gullberg skulle ha fyllt 100 år för ett par dagar sedan).

När den här tidningen kommer ut, är det säkert semestertider för de flesta. Hoppas det blir en lika varm sommar som förra året. Ha en skön sommar! Gertrud

Utdrag ur Sv. Vegetariska Föreningens tidning.

Vegetariska föreningen arbetar hårt med att påverka och underlätta för oss som är vegetarianer, så att vi får bra vegetarisk mat på restauranger, i skolor och i personalmatsalar. Vi arbetar för att den mat vi äter skall vara ekologisk och giftfri.

I Göteborg har föreningen ett mycket intimt samarbete med frisksportarna inom hälsorörelsearbetet, eftersom kost och motion är väsentligt för ett hälsolärande.

Många studier har gjorts om sockrets effekt på kroppen. Alla har hört att det är dåligt för tänderna, men det finns även bevis på att vitt socker spelar en stor roll vid uppkomsten av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, seborrhoeiskt eksem, gikt, leverbesvär och till och med utvecklingen av cancer, särskilt bröst- och tjocktarmscancer.

För dig, som vill leva vegetariskt, är det viktigt att se upp med det vita sockret. Det skall inte ingå i kosten i några större mängder. Honung, råsocker, lönn- och maltsirap är bättre men skall inte heller användas mycket. Känner du dig väldigt sötsugen, hjälper det oftast att äta något proteinrikt som nöter, bönor eller ost. Frukt är också ett bra sätt att få den söta smaken utan att äta vitt socker, dessutom får man många andra viktiga näringsämnen i frukt.

Bra protein

Om du äter bönor, linser, fullkornsprodukter eller mjölkprodukter finns ingen risk för proteinbrist.

Sojabönan är den enda fullvärdiga proteinkällan i växtriket, men genom att kombinera olika grönsaker och baljväxter erhålls fullvärdigt protein.

Bra fett

Mjölksprodukter innehåller rätt mycket animaliskt fett, om man inte väljer den lätta sorten. Kroppen behöver vissa fetter. Bra fett finns i avocado, nötter, frön och vegetabiliska oljor. Om man äter för lite fett, får man för lite energi. Då använder kroppen protein till energi i stället för att använda protein till uppbyggnad och underhåll. Kolhydrater är vår främsta energikälla (men ej de sk tomma kolhydraterna, som vitt mjöl och socker ger). Frukt och grönsaker har bra kolhydrater.

Bra järnkällor

Järn, som finns i animalisk föda, tas lättare upp av kroppen än det järn som finns i växtriket, även om det sk ickehemjärn, som återfinns i växtriket, svarar för ca 90 procent av järntillförseln. Det finns i spannmålsprodukter, torkade baljväxter, sojabönor, jästextrakt och gröna bladgrönsaker. Äter man C-vitaminrika grönsaker och frukter i samband med järnrik föda, tas det bättre upp. Järnbrist kan uppstå även hos dem som äter husmanskost och det beror på dåligt upptag från tarmen. Att använda järngrytor vid tillagning av C-vitaminrika livsmedel ger också ett icke försumbart järntillskott. Kaffe, te, kakao, mjölk, ägg samt fytater och kli hämmar järnupptaget.

Selen

Selen kan vara svårt att få i sig genom att jordarna i Sverige är selenfattiga. Men även svavel, som finns i konstgödsel och surt regn, hämmar växtens möjlighet att ta upp selen. Här kan B-jäst (bryggjäst) vara ett bra komplement. (Sesamfrön innehåller också selen.) Äter man däremot importerad frukt och grönsaker får man i sig selen.

Zink

Zink finns bl a i fullkornsprodukter, nötter, örter och bönor och andra baljväxter samt mjölkprodukter. Fytat, som finns i grova cerealier, hämmar zinkupptaget. Genom att använda surdeg eller skälla mjölet förbättras upptaget av zink.

B12-tillskott

Du som äter laktovegetarisk kost får i dig tillräckligt med B12. Det har rapporterats, att äldre veganer fått B12-brist. Anledningen till detta tros vara, att förmågan att uppta B12 minskar med åren. Du som är äldre och ätit vegankost under en längre tid, se till att kontrollera att B12-värdet är bra!

B12-källor för veganer

Små mängder B12 finns i groddar, mjölksyrade grönsaker, fermenterade sojaprodukter och alger. En rad produkter, som importeras, är B12-berikade, däribland den alkoholfria festdrycken Amé.

Sämre IQ av att äta vegetariskt?

I somras kunde man på Expressens morgonlöpsedlar läsa, att man får sämre IQ av att äta vegetariskt. Detta berodde på, påstod man, att vegetarianer och bantare ofta fick järnbrist. SVF:s ordförande, lokalavdelningar och uppretade vegetarianer kontaktade Expressen-redaktionen angående det felaktiga påståendet. Redan på eftermiddagen samma dag ha-de löpsedlarna bytts ut. Vi fick också upprättelse dagen efter påhoppet genom att Expressen lät intervjuva Theresia Ek, 95 år, som varit vegetarian i hela sitt liv. Theresia Ek har varit aktiv i föreningen sedan 30-talet och skriver insändare, håller föredrag och har ett superminne.

Smartare av att äta vegetariskt!

Einstein, Socrates, Pythagoras, Hippokrates, Buddha, Leonardo da Vinci, Mahatma Gandhi, Thomas Edison, Charles Darwin, Isaak Newton, Platon, Mark Twain, Martin Luther, Voltaire, alla var de vegetarianer.

Föredrag i Stockholm

Professor Erik Arrhenius berättade, att om maten skall kunna räckta till jordens befolkning år 2050, måste jordbruket producera 6 – 8 gånger så mycket som i dag. Han berättade vidare: ”Om västvärlden åt mindre och delade med sig till världens fattiga länder, skulle vi ändå vara tvungna att producera åtminstone 2 gånger mer än vad som görs idag. Med denna problematik kan vi inte ta födan via djuren utan vi måste gå mot ett mer vegetariskt samhälle. Mer forskning behövs kring maten och hur vi ska kunna effektivisera den ekologiska odlingen”, avslutade Erik.

Lite dragspelshistoria.

(En artikel ur tidningen Kvällsstunden)

Någon har sagt: Antingen älskar man dragspel eller också hatar man det. Något ligger det i detta. Ytterst få människor är likgiltiga.

Instrumentet väcker känslor och epiteterna är många, som t.ex. ”pigjtjusare” och ”knäorgel”.

Legendariske Carl Jularbo hade ett ytterst kärleksfullt förhållande till dragspelet. Han tog nämligen aldrig ordet dragspel i sin mun. Han talade alltid om dragspelet som ”sitt instrument”.

Dragspelet och dess historia kommer från Tyskland. En man vid namn Friedrich Buchmann konstruerade år 1822 det första egentliga dragspelet. Detta förbättrades senare av österrikaren Cyrillus Demian men också av engelsmannen Charles Wethstone. Det var f.ö. den senare som konstruerade den första concertinan, som var ett 1-körigt spel och därför endast tillät melodispel.

Inom frälsningsarmén

Frälsningsarmén, och då speciellt den engelska, anammade snabbt concertinan och den gjorde snart sitt segertåg över världen som Frälsningsarméns speciella instrument.

Det hände mycket inom dragspelvärlden. Snart kom det argentinska dragspelet, den s.k. bandoneon. En större och fler-körig variant av concertinan.

Också Frankrike fick embryot till ett speciellt spel, det s.k. musettdragspelet, ett instrument med en ljus, vibrerande ton. Musettdragspelet har haft en enorm utveckling under åren.

Till Sverige 1856

Till Sverige kom dragspelet ca år 1856.

Det var några inflyttade tyskar, som hade med sig instrument tillverkade i staden Magdeburg. Därför kallades dessa spel i dagligt tal för ”Magdeburgerspel”. Denna typ av spel blev oerhört populära i Sverige och konstruktören, tysken Friedrich Gessner, blev nästan helgonförklarad i Sverige.

Magdeburgerspelet och fiolen blev genom sin lättillgänglighet populära instrument bland vanligt folk i landet.

Dragspelen från Tyskland väckte intresse, de hade både smörjkoppar och s.k. klockspel.

Dragspel och fiol blev instrumenten vid lördagsdanserna i Sverige under 1800-talet. Alla kan väl några strofer ur Gustav Frödings dikt ”Det var dans bort i vägen på lör-dagsnatten”.

Svenska dragspel

Det skulle inte dröja alltför länge innan intresset för att tillverka dragspel i Sverige föddes.

En av de mera legendariska tillverkarna blev Albin Hagström i Älvdalen. År 1918 var Allan Hagström 12 år. Han ha-

de redan då suttit i vägsål och på logar med sitt Magdeburgerspel i knäet.

Det blev en och annan slant varje gång och nu hade han läst i en annons om tyska dragspel för en relativt billig peng. Albin slog till. Köpte två spel, femradiga spel med åttio basar. Det ena sålde Albin med god avance hemma i Älvdalen. Det andra behöll han själv.

Handeln med Tyskland fortsatte och 1923 köpte Albin 25 spel och så var Albin Hagströms dragspelshandel i gång. Dragspelet hade namnet Gera och de såldes för 140 kr kontant eller 165 kr på avbetalning. Affärerna hade mer-smak.

egen tillverkning

Så startade Albin Hagströms AB i Älvdalen den tillverkning, som skulle föra namnet ut över världen. Två italiennare kallades till Älvdalen för att lära ut dragspelsbyggandets svåra konst och firman inregistrerades 19 januari 1925.

År 1952 var det full rulle och från fabriken kom så 17 000 dragspel. Som vi vet har det under åren varit både upp och ner med intresset för dragspelet och när firman lades ner 1969-1970, var tillverkningen nere i 200 dragspel.

I stället för dragspel började Hagströms tillverka elgitarrer. Det var ju just elgitarrerna som slog knock på dragspelet. Maskinerna för dragspeltillverkningen såldes till Italien och Jugoslavien.

Men det kom en ny dragspelsvåg för ett antal år sedan och då var återigen Hagströms med i bilden. Inte just med egna Hagströmsspel, men ändå.

En sak är säker: Hagströmsspel från lilla Älvdalen har hörts och hörs fortfarande över en stor del av världen. Ja, frågan är om inte spelen nu har blivit något av samlarbjekt. Nils Johansson

En osedvanlig maratonlöpare.

(Avskrift ur en äldre tidning)

I Stockholm har ett maratonlopp avverkats och en av deltagarna gjorde en märkvärdig prestation: han ställde upp i sitt elfte maratonlopp – det har väl fler gjort – men för tio år sedan var vaktmästare Hans Lindgren, Södertälje, så knäckt av spritmissbruk, att läkarna funderade på att amputera hans ben.

Benen klarade sig och Lindgren sattes på en tork på Gotland. Då hade han också kommit underfund med att en omgång till med spriten och han vore dödens.

I stället för att sitta och sukta efter alkohol började han löpa – fick till och med ett par kompisar (med samma problem som han själv) att börja löpa.

Efter några motionslopp satsade han på sin första ”mara” i Helsingfors 1982 – då var han 51 år. Tiden blev 5 timmar 41 minuter.

Sedan har han sprungit i Stockholm (med personbästa 4.14), i Oslo, Köpenhamn och Aten. I höst reser han till Berlin i samma ärende.

Nakne joggaren i Hova. (Avskrift ur veckotidning)

Huuuvaligen så kallt det ser ut, när Hova-Bengt kommer jog-gande. Alls icke, säger han själv. Det gäller bara att springa tillräckligt fort.

Bengt Roslund, 73, kallas ”den nakne joggaren”. Men det är ju inte sant. Han har både badbyxor och skor på sig, när han drar iväg i snöröken. Det spelar ingen roll, om det så är 25 grader kallt.

Det började 1971, när han och hustru Marianne sålt sitt motell i Hova. Bengts form var inte den bästa. Han flåsade

som en flodhäst och tänkte att nu jädrar. Sen dess har han, varje morgon klockan sex, vinter som sommar, helg som söcken, gett sig iväg på 1.500-metersslingan. I badbrallor och högsta fart! Klart det väcker uppmärksamhet.

Uppvärmningen är viktig, säger han, ställer sig på huvudet mot köksdörren och lyfter växelvis på händerna. Förr brukade han spä på med 100 armhävningar varje morgon. Numera nöjer han sig med 75!!

Det är den nakna sanningen. Tala om krutgubbe!

Kom med på fjällresorna!!

Varför är jag den enda skåningen, som följer med på Frisksportarnas fjällresor?? Det är jättetrevliga veckor med skidtur-rer av olika längd och svårighetsgrad, morgonprogram, fina föredrag på sena eftermiddagen, musikstunder och varje kväll dans till levande musik (vi har alltid med oss två spelmän).

I år bodde vi på Rapham Högfjällshotell i Norge (nära Rondane Nationalpark) och här fanns det också möjlighet till bas-tubad och simtur i poolen efter skidåkning.

Under en sådan här vecka lär man känna varandra och får fin gemenskap och eftersom det i år var femte gången jag deltog, kändes det nu som om jag fick träffa gamla vänner. Varje år tillkommer naturligtvis några nya.

Nästa år åker vi till Härjedalen. Skall inte Du också åka med?

Margareta Eskilsson

Vandring nr 1 i Frostavallen. Sönd. 5 april 1998

Söndag morgon. Det spöregnar. Varje normalt funtad männi-ska ligger i sängen och sover. Jag hade dock fått för mig att jag skulle följa med på en promenad i skogen. Jag hade fått för mig att jag behövde lite frisk luft. Det var också ett bra tag sedan jag såg skog överhuvudtaget. Det var därför med tillförsikt jag såg fram emot denna dagen. Äntligen skulle jag få se moder natur i all dess glans!

Vi var ett gäng på 10 stycken frisksportare som käckt och vil-ligt ställde upp på idén. Meningen var att vi skulle gå en run-da runt Vaxsjön.

Dock trodde vi att det skulle bli lite väl blött, med närheten till sjön i åtanke. Så i stället valde vi en annan runda, som vi trodde skulle vara torrare.

Nu vet jag inte hur blöt en runda runt Vaxsjön skulle blivit, så det är möjligt att den valda vägen var torrare. Ha dock i åtanke att torrare är ett relativt begrepp. För blött var det.

Jag hade fått för mig att jag inte ägde några stövlar (en uppfattning jag senare har fått revidera, jag äger visst ett par stövlar, jag hade bara glömt det, förmodligen för att jag nästan aldrig använder dem) och hade tagit med mig mina joggingskor.

Dessa var totalt odugliga, när det gäller att stänga ute vat-ten. Däremot var de väldigt bra på att hoppa i och det var just vad jag fick göra en del för att undvika alla vattenpö-lar.

6 km hann vi med, plus matpaus, sedan tyckte vi det var nog. Blöta, men tillfreds över oss själva för vår fina karak-tär, åkte vi hem till Malmö för att torka. Per Martinsson

Vandring nr 2, runt Krankesjön. Sönd. 26 april 1998

Efter en viss förvirring, tveksamhet och rundringning, på grund av det tråkiga vädret, kom vi i gång i alla fall!

Först Revinge kyrka, där vi var med på en gudstjänst, bl.a. med ett barndop som extra programpunkt. Sedan samlades vi ca 8 personer, även jag och min grabb Per, och under ledning av Ingmar Lundahl gick vandringen över stridsvagnsspår och dylikt, den ”tråkiga” delen, men kom så småningom in i sko-gen med mer lättvandrad mark.

Snart blev det rast och vila med mackor, kaffe och kamera-skott mot hela gänget. Vi mötte även en medlem till, som anslöt sig till gruppen. Via övningsfält, med hopphinder för hästar, tog vandringen slut vid bilarna och cirkeln slöts. Det hade varit en utmärkt ledning, en härlig söndag med grillning vid sjöns hamnbassäng och ”hamnkantor”. Allt hade förlöpt bra utom att undertecknad fått skoskav på grund av dåliga skor (eller brist på tejpning).

Frank Martinsson

TORS HAMMARE

”Tor, fornnordisk gud, är stridens och krigarnas gud. Han kämpar mot jättarna för att försvara människornas Mid-gård och gudarnas Asgård.” ”Tor for i en vagn, dragen av bockar.” ”Hans vapen är hammaren Mjölner och hans kamp återspeglas i blixten och åskdundet.”

(Utdrag ur Focus)

Söndagen den 7 juni fick vi verkligen stifta bekantskap med åskguden Tor. Vi, jag och Frank, var i Hörby och tan-kade bilen för färd till Dörröd. Då började det hällregna, allt medan Tor dundrade över oss.

Vid färden mot Dörröd åkte vi från åska och regn och såg fram emot stugträffen i MFK:s klubbstuga. Väl framme träffade vi sju andra medlemmar, plus två hundar. Och vi åt vår matsäck, sittandes på muren.

Men strax upptäckte vi, att hela träffen blev till en riktig KNALLSUCCÉ, eftersom åskguden Tor närmade sig från alla håll. Vi försökte härda ut men kände regnet komma. Muller och blixtar kom allt närmare. Trots att vi bara varit där cirka halvannan timme flydde vi, liksom med ”svansen mellan benen”. Det här var mer än vi stod ut med.

Jag och Frank var sist. Vi stod i dörröppningen och tänkte, att om vi väntade lite, skulle kanske åskan gå över. Men vid närmare eftertanke och med en blick på regnet, som forsade ner, så beslöt vi oss för att ge oss av, vi också. Annars hade kanske regnet bildat så stora sjöar, att vi inte skulle kunna ta oss igenom med bilen. Så vi gav oss av i blix och dunder och regn och kom snart ur ovädret. Det var visst bara över klubbens stuga som åskguden Tor höll till. Kanske ville han ta tillbaka sin hammare, som sitter i klubbens märke vid ingången till gården?

Gertrud

26:e Bokskogsundan

Efter en mycket regnig vår anlände värmen lagom till Val-borgsmässaofon. För första gången på mycket länge kunde man gå i bara T-shirt denna kväll. För arrangörerna Malmö FK kom värmen lägligt. Redan vid starten den 1 maj kl 10.00 kunde man avläsa termometern till + 18,2 grader, så det var kortbyxor och linne som gällde för att inte få värmeslag.

Utmed de olika bansträckningarna kunde de tävlande njuta av utslagen björk- och bokskog och på marken lyste vitsip-porna vita. Med 90 efteranmälningar fick sekretariatet verkligen jobba, men allt gick i lås.

Tävlingen började som vanligt med ungdomsklasserna och här fanns 33 st. på startlinjen kl 9.55. I vanlig ordning var det gasen i botten för de mest rutinerade. Redan efter 7.44 nådde Härlövs IF:s Henrik Oddén mållinjen i klass P 15-16 år. Bästa tid bland tjejerna hade Lina Edvardsson, Häss-leholms AI, på tiden 8.57. Hon sprang i klass F 13-14 år. Huvudloppet över 11,2 km, som även ingick i Skånes Grand Prix långlopp, tillika Skånes Veteran-Cup, hade samlat största delen av skånska eliten.

Bokskogsrundans banprofil bjuder på en omväxlande kupe-rad bansträckning, som mäter 11,2 km.

Till dagens tävling var Göran Axelsson och Ann Bettner, båda MAI, favoriter som slutsegrare och detta infriade de med god marginal. Görans sluttid blev 34.51, endast 10 sek. från Gert-Inge Nilssons, Härlövs IF, banrekord 34.41, satt 1992. Tvåa blev en annan MAI-löpare, Rickard Andersson, slagen av Göran Axelsson med 43 sek.

På damsidan elit var det mycket tunt. Endast tre damer fullföljde och där var Ann Bettner, MAI, helt överlägsen med 41,21 i sluttid, 3.46 före Susanne Löfgren, Heleneholms IF.

I M22 blev det en ny överlägsen MAI-framgång genom Daniel Svensson, som avverkade de 11,2 km på 38.07.

När man kommer ner i veteranklasserna, är namnen välkända för oss arrangörer.

Segrarna i de olika klasserna:

M35 Arne Mårtensson, Björnstorps IF	38.45
M40 Anders Persson, GF Idrott	40.36
M45 Magnus Bergh, Heleneholms IF	40.58
M50 Som vanligt vår egen Börje Hammarstedt på	39.25
M55 Ingvar Olausson, Heleneholms IF	42.16
M60 Gösta Bengtsson, LK Myran	47.19
M65 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF på suveräna	45.29
M70 Jacob Lundström, FK Snapphanarna	56.39
M75 Rickard Köhler, Heleneholms IF	1.08.17
K35 Marie Elmqvist, JFF Malmö	53.47
K40 Anne-Cathrine Ek-Hamfelt, JFF Malmö	50.11
K45 Norunn Skildheim, Heleneholms IF	51.59
K55 Kirsti Takkinen, IFK Lund	52.16
Motion K Susanne Thörnblad, Lunds Lasarett	48.58
Motion M Anders Östlund, SKF Friluftskl.	42.20

I ungdomsklasserna blev det följande klassegrare:

P 12 1. Niklas Gren, Heleneholms IF	8.46
2. Mikael Persson, Malmö FK	9.23
P 13-14 Gustaf Pettersson, Klippans FK	8.24
P 15-16 1. Henrik Oddén, Härlövs IF	7.44
3. Andreas Persson, Malmö FK	8.40
F 12 Louise Gerstig	9.07
F 13-14 Lina Edvaldsson, Hässleholms AI	8.57
F 15-16 Emma Lilja, Heleneholms IF	9.26

Detta var de bästa i resp. klass. Det var 304 anmälda och därav 284 som kom till start. Och alla tyckte trivas i den sköna vårvärmen.

Nu ser vi fram mot den 27:e Bokskogsrundan som med stor sannolikhet går 1 maj 1999. STORT TACK till alla våra sponsorer och inte minst alla funktionärer, som ställde upp denna dag. Ingvar

Två oaser i Malmös närhet

Har ni ännu inte besökt Ängavallens Picknick Park söder om Vellinge eller Tirups Örtagård utanför Staffanstorps, så måste ni göra det bums!

I Ängavallen kan man inhandla en picknickkorg och sedan sätta sig i en av de många bersåer man erbjuds i parken under de lummiga träden, vid en liten damm eller uppe i ett litet torn. Där finns just nu, i början av sommaren, flera blommande ängar med vita, blåa, lila och röda blommor. Det är bedövande vackert! Dessutom finns där en nyanlagd kryddgård, där man kan lära sig känna igen olika kryddväxter.

Ett litet aber: ligger vinden åt fel håll, blir det för mycket lukt av det som Ängavallen egentligen är bekant för: grisuppfödningen.

Som frisksportare åker man i så fall hellre till Tirups örtagård, där lukten av kryddväxter slår emot en som en ljuvlig vägg. En solig dag är där rena paradiset. Man kan köpa kaffe med hembakade kakor eller pajer, som sedan serveras ute i den grönskande trädgårdens små oaser, bland blommor, träd och lekande småbarn.

Efter att ha beundrat blomsterprakten utomhus kan man gå in i växthuset och köpa med sig hem en eller annan väldoftande kryddväxt. Där finns även en gårdsbutik, där man kan köpa kryddor, te, keramik och mycket annat. Tirups örtagård besöker man säkert mer än en gång!

Gertrud

RESULTATBÖRSEN

Bokskogsdubbeln 7/3 -98

Öppen 6 4.430 meter

3. Anders Eriksson 56.46

Terräng-DM, Stackedala, 29/3 -98

8.000 meter M50

1. Börje Hammarstedt 32.33

Landskrona Halvmarathon 18/4 -98

Klass 18 (Öppen klass män)

3 Börje Hammarstedt 1.16.19

Bokskogsrundan 1/5 -98

Klass M50 1 Börje Hammarstedt 39.35

M55 11 Jan-Erik Månsson 1.01.41

P12 2 Mikael Persson 9.33

P15 3 Andreas Persson 8.50

Lundaloppet 9/5 -98

Pågar 10 km

571 Ingvar Carlsson 49.24

587 Gösta Clemensson 49.35

1007 Lars Clemensson 56.16

Pågar 5 km

72 Leif Persson 23.50

208 Hugo Andersson 30.19

Ystad-terrängen 3/6 -98

Klass 6, M50, 11,2 km

1. Börje Hammarstedt 39.43

Klass 18, motion, 5,8 km

23. Ingvar Carlsson 27.30

Blodomloppet Malmö 10/6 -98

10 km Martin Landahl 39.50

5 km

Leif Persson ca 23.00

Frank Martinsson 29.52

Hugo Andersson 30.17

Vasaloppet 1999

Tyvär är anmälningstaket nått i huvudloppet, hela 15 800 är anmälda. Men fortfarande finns plats i Öppet spår, Tjejvasan och Gubbvasan.

Löparfestivalen 16/8

Malmö FK, som är en av medarrangörerna i Löparfestivalen, har även i år samma arbetsuppgifter som 1997, vilket innebär att Du, som då var med på något hörn, i vanlig ordning hör av Dig till resp. chef i god tid. Vi hoppas att Du bokar hela dagen för tävlingen. Är Du ny klubbmedlem, vore vi tacksamma för din hjälp. Ring Ingvar Carlsson 040-26 64 67 eller Leif Persson 046-211 88 53, så lovar vi fixa ett stimulerande jobb till Dig den 16 augusti.