

# Årgång 51 1999 Nummer 1

## Årskrönika 1998

Året var mycket händelserikt, orkanen Mitch härjade så ingenting mer blev sej likt. Tyska supertåget kraschade med 200 km:s fart och den ryska tsarfamiljen blev till sist begravda, det var väl rart.

Gisslandramat Brolin överlevde, både Daniel och Paulina, så efter 165 dygn återförenades de med de sina. Vår ärkebiskop K.G. Hammar fick ej komma till påven i Rom o. orsaken var fotoutställningen Ecce Homo.

Carl Bildt gifte om sej med Anna Maria Corazza, så vi får hoppas att de kommer att varandra matcha. Över 60 tonåringars död vid diskoteksbranden i Göteborg gav oändligt många oöverstiglig sorg.

Den förfärlige Pol Pot med alla sina begångna mord upplät sin ande till Gud och lämnade moder jord. Pensionären John Glenn tog en tur ut i rymden igen.

I Pakistan och Indien sprängdes atombomber som bäst, när chilenske diktatorn Augusto Pinochet i London sattes i arrest. Euron kommer snart att bli vår nya valuta, och Viagra är bra för män, så på priset vill de inte pruta.

Så till Lewinsky-affären och Bill, ja, säga vad man säga vill, men alla dessa herrar som honom dömer har säkert själva hemligheter i sina gömmor.

Och sommaren var ej den bästa, så därför hoppas vi på den nästa.

Solveig Charlott

### **Hejsan!**

Är just hemkommen från Folkknykterhetens dag i Folkets Park, där vi bl.a. blev underhållna med musik av Malmö Spelmanslag och tal av IOGT-NTO ordföranden i Skåne, Torsten Börjesson. Kaffe och våfflor till detta smakade utmärkt. Tur att vi kunde sitta under tak, för ibland var det sol, ibland regn.

I början av det här året, 1999, det sista före millenieskiftet, fick vi ju lite snö, så att DM på skidor kunde köras i Malmö, tack vare Ingvar och Co. Även Vasaloppet fick den snö man behövde och mer därtill. Och äntligen fick IFK Moras egen Staffan Larsson vinna tävlingen och få lagerkransen över sina axlar.

1 maj var det dags för vår egen tävling Bokskogsrundan ute i Torup. Det var mycket fint väder den dagen. Själv kunde jag inte vara med och hjälpa till den här gången men hade i alla fall skrivit in de föranmälda deltagarna på datorn, över 200 st. Med de efteranmälda blev det bortåt 300 som sprang de olika loppet. Tiderna kunde man sedan, om man ville, läsa på min hemsida för MFK.

Som ni ser har vår medlemstidning återfått sitt gamla namn Länken. Man kan ju säga, att tidningen är Länken Till Naturen, det är ju i naturen vi är för det mesta, antingen vi går, cyklar, springer, åker skidor eller simmar eller vad vi nu gör. Och nu går naturen snart från vår till sommar. Hoppas ni

får en skön sommar och att det inte blir så mycket regn som förra sommaren.

Och så siktar vi in oss på Löparfestivalen i augusti och Skånedagarna i september, då alla som vill får hjälpa till. Sköna vårhälsningar från Gertrud

### **Klappjakten**

1998 års traditionella klappjakt ägde rum på Luciadagen, 13 dec. Vädet var sämsta tänkbara: regn, och inte ett sakta dugg utan ett rejält. Blöt blev man, trots paraply och regnkappa. Men trots det var det en ansenlig skara som ställde upp. Dock inte från MFK. Vi var bara 3 tappra.

Samlingspunkten var i år ändrad till Sockerbruksgården, varför även banan var lite omlagd i början och slutet. Men f.ö. var allt som tidigare: julklappar till alla och gemytlig samvaro med fika efter loppet. Ett trevligt sätt att avsluta löparåret. Ställ upp nästa gång! Man behöver inte springa. Det går bra att promenera! Karin L.

### **Husets lucia på besök**

För en gångs skull hade vi en riktig lucia vid vårt luciakaffe månd. 14 dec. Ingvar hade ordnat med att ungdomar, boende i samma fastighet där vi har vår klubblokal, skulle komma och lussa för oss. Vi var endast tio medlemmar plus några anhöriga till barnen. Bordet var festligt dukat med levande ljus, lussekatter, klenäter, pepparkakor, te och kaffe. Så kom då Lucia med sina sex tärnor och en tomtensisse.

Detta var annat än de välregisserade luciatåg man fått se i TV, i kyrkan och på diverse andra platser. Dessa ungdomar hade själva övat in sina sånger och fick själva hålla reda på vad de skulle sjunga, varför det ibland blev lite fnissande och omtagningar, men så ska det vara, tycker jag. Den lille tomten sjöng en festlig bit och gjorde några glada krum-språng. Efteråt blev de bjudna på läsk och kakor vid bordet. I stället började den förste av kvällens två dragspelare att spela julsånger, först ut var Allan Öhman. Och när en dragspelare sätter i gång, kan han aldrig sluta. Men till slut fick även Frank visa vad han kan (på dragspel, alltså). Och så var ännu ett underbart Luciakaffe tillända. Och vi som var där kunde gå hem glada och belåtna. Gertrud M.

### **Julafton 1998**

På julaftonen var vi ett 10-tal medlemmar på Stortorget mitt på dagen och önskade varandra god jul och hörde på musiken från Rådhuset. För Frank och mig var det första gången vi gjorde detta. Men vi tyckte det var dags att införa nya traditioner för oss själva och det var faktiskt riktigt trevligt. Men vi var inte med på dansen kring granen efteråt. Vi åkte i stället hem till det ordinarie julfirandet (tillsammans med våra pojkar, som kom hem till julmaten och julklappsutdelningen). Gertrud o Frank M.

### **Handen såsom sjukdomsbestämmande.**

#### **Ur "Hälsövännen" nr 8, 16 april 1900.**

En engelsk läkare, d:r Blake i London, har utgifvit ett arbete, som uteslutande handlar om studiet af handen till bestämmande af sjukdomar. Flera iakttagelser i detta hänseende hafva för länge sedan gjorts och gälla som pålitliga, utan att nu tala om pulsen, som man känner på strax ofvan handleden. Att fingerspetsarna blifva klumpiga är t.ex. stundom ett tecken på lungsot; men dylikt kan äfven förekomma vid andra lungsjukdomar.

Vid kräfta och förlamning är handen ofta påfallande torr. Är handen torr och kloformig, har man att tänka på sockersjukan. En varm, torr och mager hand tyder på framskriden lungsot. Är den ena handen beständigt varm och den andra

kall, så kan föreligga ett fall af enevrism (pulsåderbräck), men sannolikare är det gikt eller blyförgiftning.

Varma och klibbiga händer äro en följd af stark upphetsning och öfveransträngning. En kall, torr hand väcker misstanke om blodfattigdom eller någon sjukdom i nerverna (hysteri), dyspepsi, stark nedstämdhet eller öfverdrivet bruk af alkohol, te eller tobak.

Speciellt bör observeras naglarnas tillstånd. Här kommer det icke endast an på formen utan också på färgen. Sumpfeber (malaria) förändrar betydligt naglarnas färg; vid hektisk feber och vattusot blifva naglarna blå, vid allvarliga inre sjukdomar grå, vid gulsot gula, vid vissa förlamningar kalkaktigt hvita, vid frossfeber blyfärgade och vid vissa förgifningar violetta. Den normala färgens återvändande kan betraktas som tecken till förbättring.

Att naglarna äro svaga och spröda har ansetts som tecken till sockersjuka; men Blake tror, att detta snarare beror på nervaffektioner, som stå i förbindelse med den nämnda sjukdomen. Klumpiga fingerspetsar inträda efter nervsjukdomar, lungsäcksinflammation och ryggmärgslidanden.

En medarbetare i Lancet har gjort den iakttagelsen, att vissa arter af tyfus färga innersidan af handen gul. Bekant är, att händerna på européer, som länge uppehållit sig i malaria-trakter, färgas grå.

### **Nvårsdagen 1999**

Hör med glädje Ingvars trygga röst på telefonsvararen nyårsafton:

”Årets nyårsvandring går programenligt med start halv tio från klubblokalen. Vart det bär hän är inte bestämt, men det blir nog en angenäm vandring på ett par timmar.”

Ingvar föreslår Klagshamns udde och det är vi med på allesamman (10 personer sammanlagt), eftersom det för en gångs skull är alldeles vindstilla. Han parkerar bussen vid det stora kalkbrottet, där en massa små sjöfåglar simmar kring i det kalla vattnet. Vi passerar den renoverade kalkugnen och följer sedan cykelbanan. Tyvärr ser vi inte så mycket av bron, eftersom det är mulet och disigt, annars är faktiskt badplatsen därute bästa utsiktsplatsen för detta gigantiska och imponerande bygge.

Efter inspektion av de uppdragna småbåtarna smakar fikar bra på den iordningställda grillplatsen vid hamnkontoret. Med ny energi vandrar vi tillbaka på södra sidan av udden, där brädseglarna roar sig på sommaren, förbi BPA:s stora monument från en svunnen tid, där små och stora hästar med vinterklänning på tittar storögt på oss. Efter ett par timmar är vi tillbaka och visst blev det en angenäm vandring.

Tack, Ingvar och Ni andra, för trevligt sällskap och en god fortsättning på det nya året, alla frisksportare, önskar

Essie och Bertil

### **Våffelfest med fiolmusik**

Se det var en riktig våffelfest! Vi var till slut över 20 st samlade till klubbens våffelfest den 25 mars, en dag med riktig vårvärme. Vi hade dagen till ära besök av Malmö Spelmanslag och sex av dess medlemmar gladde oss med sprittande toner från orter över hela Sverige, ja, även från Norge. I högsätet satt naturligtvis Evert, som även hade med sig egna och spelmanslagets CD-skivor till försäljning.

Efter spelmanslagets inledning fick vi njuta av te, kaffe och nygräddade våfflor, där Frank drog det största lasset. När vi njutit av detta tillräckligt länge, ställde spelemännen, varav en kvinna, upp igen med några sprittande toner, med Gärdebylåten som sista melodi. Men det var inte slut med det. Ingvar tog fram en TV och visade en videofilm från Torupsdagarna 1997, från Dansbanan med Malmö Spelmanslag,

samt en video från senaste Vasaloppet, där man fick se en och annan svettig MFK:are i skidspåren.

Detta var en annorlunda våffelfest, som vi sent kommer att glömma. Gertrud

**Årets snöfall** - ja, det kom så att säga i elfte timmen.

Håkan Linde och jag hade avslutat ett rullskidspass på ett par mil den 7 febr. runt Bokskogen. På hemvägen började flingorna falla allt tätare och vid 17-tiden låg ett snötäcke på drygt en decimeter över Malmö. För egen del blev det snöröjning denna eftermiddag. Spårningen på Bulltofta fick vänta till måndag fm. Olyckligt nog blev det motorhaveri, en kedjelänk hade brustit. Vår motorexpert och allt i allo Börje Wihlborg fick rycka ut och som vanligt löste Börje problemet ganska enkelt, när väl reservdelarna hade skaffats fram.

Själv hade jag kontaktat Malmötidningarna redan på söndagskvällen om att spår skulle finnas uppkörda vid 11-tiden måndag, och innan vi hann få färdigt fanns ett 10-tal skidåkare som väntade på att få åka. På kvällspasset hade antalet åksugna skidlöpare dubblerats ett par gånger.

På tisdag kom mer snö och nu började det likna vinter på riktigt.

Onsdag: kolla med förbundet om det skulle bli några DM-tävlingar i helgen, men nej! Antingen räckte inte snömängden i norra Skåne eller så hade man inget folk som skulle klara av det. Själv kollade jag med Arne Gustavsson på SMHI och fick besked, att kylan skulle bestå fram till lördag, men söndagen var osäkert. Saken var klar, jag ringde åter Skånes Skidförbund och informerade, att vi kör Malmömästerskapet på skidor och tävlingsplats skulle bli Bulltofta.

En affisch hängdes upp på anläggningen och nu började raggning av funktionärer, beställning av nummerlappar, högtalare m.m. på kort varsel. Efter att ha bättrat på spåret på onsdagsmiddagen kom jag hem. Min telefonsvarare stod och blinkade, nu fanns en förfrågan från Bosse Sköldqvist, ordf. i Skånes Skidförbund, om inte DM-5-milen kunde köras i Malmö. Jag tänkte inte många sekunder men kollade för säkerhets skull med skidsektionen, om jag kunde räkna med hjälp. Fick även besked att Helsingborgs SOK kunde ställa upp med 5 man, tillika ta hand om anmälningar, start och mål. Saken var klar! Skånes Skidförbund skötte marknadsföringen till klubbar och press per fax.

Lördagen 13/2 var det - 5 grader och en sol som sken från en klarblå himmel. Trots att spåren var fulla av skidande människor i alla åldrar höll spåren så bra, att vi avbröt snöskottningen.

Söndagen: Vädret var gråmulet, 0-gradigt. Allt var under kontroll, frågan var bara: skulle spåren hålla för de 120 som hade anmält sig. Aktiviteten på söndagsförmiddagen vid målområdet var enorm. Snöskottarna tillika vakter utplacerades.

Den stora frågan bland åkarna: vad skulle man ha för valla under skidorna, som skulle räcka i 5 mil? Kl 11 var det så dags för första start, Robert Johansson, HSOK, att ge sig ut på den 7 km långa banan, som skulle köras 7 varv. Sen var det ett "flygande fläng" var 30:e sekund. 11.40 hade alla kommit i väg.

Om nu någon fick för sig, att Bulltofta är platt, så fick man ändra åsikt. Efter 2 km:s åkning fick man en höjdskillnad på 25 meter på en sträcka av 500 meter. Därefter en flygande utförlöpa, som säkert blev ett minne från DM-tävlingen 1999 i Malmö på Bulltofta.

Storfavoriten Ronny Ferm, FK Göingarna, vann mycket överlägset före startmannen Robert Johansson, Helsingborgs SOK. Trots mycket trötta åkare var det bara glada miner

efter målgång. Speakern Stellan Hallberg höll låda på ett proffsigt sätt.

Att skidfolket är ett segt släkte fick jag bevis för. Martin Frohm från HSOK, som skötte tidtagningen, hade inte hunnit fika på hela tiden (7 timmar), utan gjorde det på hemfärden i bilen till Helsingborg. Eller som Holger Edlund uthärdade i joggingskor och utan fika i det råa vintervädret vid sin vaktpost före den stora backen i 4 timmar. Sex som höll värmen var folket vid matkontrollen, där var fullt upp. Ca 80 liter dryck gick det åt vid varje matkontroll. De som hade tid kunde få en värmande kopp inne i Fritid Malmös fina anläggning, semla + kaffe för endast 10:-.

På plats fanns reportrar från bl.a. alla Malmötidningarna och dagen efter var det ett fylligt reportage om vår tävling med text som "Historisk Målgång". Ja, t.o.m. Riksradios P4 i radioprogrammet Snösvängen hade på söndageftermiddagen ett reportage om vår historiska tävling.

Och nog var den en historisk grej, över 800 varv kördes på den 7 km långa banan, som höll bra, trots omslaget i vädret. Tänk, om vi hade haft lördagens väder, men allt kan man inte få.

Som bas för den historiska tävlingen får jag tacka alla er, som ställde upp på ett eller annat sätt och gjorde denna 5-mil till den sydligaste skidtävling som arrangerats och med endast 4 dagars förberedelse.

PS. Jag undrar, skulle det vara någon SM-arrangör som saknar snö uppåt landet, så kan vi säkert åtaga oss arrangemanget på kort varsel (4 dagar). Förutsättningen är att vi har minst en (1) dm snö. En fråga: Ställer Du upp som funktionär? Ingvar

### **Skid-DM i Malmö 14 febr. 1999**

#### **Herrar 50 km:**

1. Ronny Fherm, FK Göingarna	2.44.38
2. Robert Johansson, Helsingborg	2.53.41
3. Håkan Gunnarsson, Härlöv	2.59.02
4. Björn Nilsson, Härlöv	3.05.08
5. Rikard Gunnarsson, Härlöv	3.23.26

#### **Damer 20 km:**

1. Malin Nilsson, Helsingborg	1.38.54
2. Grete Olsson, FK Åsen	1.44.03
3. Carina Hammarstad, Snapph.	1.44.55

### **Dagbok inför det 75:e Vasaloppet**

Förväntningarna på en lång vit vinter i Skåne blev åter en stor besvikelse för de skånska skidlöparentusiasterna. För egen del tog jag alla tillfällen i akt för att förbereda mig på bästa sätt, inför 30 år i Vasaloppsspåret. En vecka vid jul i Östersund, 3 dagar i Småland i januari och så vecka 6 i Malmö. Av dessa dagar blev det 35 mil. Läger man sen till vistelsen i Evertsberg vecka 8 och 9, så slutade träningsdosen på drygt 55 mil + några turer på rullskidor.

Någon skakar nog på huvudet, men denna aktivitet är för mej avslappande och rogivande för mitt personliga välbefinnande och uppladdning.

Lördagen 20/2 var det åter dags för 80-milafärden till Dalarna och Evertsberg. När vi rullade in på gårdsplanen med klubbussen, låg där ett snötäcke på ca 4 dm, så här skulle inte bli någon vilodag. Förvisso kom jag till Dalarna med ett ryggsott, men med en kiropraktors hjälp var träningen i gång dagen därpå.

I Evertsberg var det sig likt i stort sett. Några förändringar hade skett trots allt, ägarbyte i affären. Man hade startat en bagarbod, där man bakade tunnbröd bl.a. Vidare hade man byggt om bygdegården för 6 miljoner och fint var där. Man frågar sig, skulle lördagsdansen och bingot åter upplevas som

på 70-talet. Jag fick inget svar på min fråga, den som lever får se vid ev. nästa resa till denna Vasaloppsmetropol.

Även denna del av Sverige hade varit snöfattig, så arrangören av Vasaloppet hade påbörjat en utläggning av konstsnö på en sträcka av 5 mil någon vecka före vår ankomst. Risken att behöva ställa in det 75:e Vasaloppet ville ingen uppleva.

Men så kom man på att be kyrkoherden i Mora, Gunnar Kärrborn, om hjälp "uppifrån", i förböner om snö till Vasaloppet. Inte så konstigt egentligen, eftersom förböner mest används inför naturkatastrofer, krig, pest och dylikt, men vi lever i en förunderlig värld och den förbön som nu gjorts öppnade ju portar även för andra former på gott och ont.

Det första snöfallet hade skett i vecka 7, medan nästa omgång föll i vecka 9, då man uppnådde 1-2 dm mest varje dag. Så nu uppstod plötsligt problem med för mycket snö. Arrangören var ute varje natt och packade sträckan med ett antal pistmaskiner, men på grund av att termometern låg mycket nära noll grader, frös inte snökristallerna ihop, så därför fick Öppet spåråkarna skida i glatta och sladdriga spår.

När det så var dags för det riktiga Vasaloppet, var det nog många som hade önskat, att Moraherden hade haft en förbön om en köldknäpp på - 10 grader, men så var inte fallet, utan söndag morgon hade ytterligare 15 cm snö fallit och termometern visade - 4 grader.

7 mars var dagen V. Av 15.200 anmälda infann sig 13.775 till start. Stämningen var hög och i vanlig ordning var matkontrollerna öppna denna dag med sedvanlig fin service, där blåbärssoppa som vanligt var huvudrätt för många av oss denna marssöndag.

Vädret var - 2 grader vid starten och östlig vind = motvind. Efter någon mils åkning började snön falla och efter 3 mil var det allt fler som stannade till och fick göra första omvallen. Själv klarade jag mig ytterligare någon mil. Nu visade termometern + 1 grad, och efter 65 km:s åkning åkte klistertuben fram. Det blev en lyckad vallning, nu var det bara spåren som var bedrövtligt dåliga.

Malmö FK:s supportrar med Bertil Ekberg i spetsen finns alltid på plats i Evertsberg och hejar på oss, så vi får extra krafter. Kan speakern upptäcka någon av de bättre Malmöåkarna så går det ett sus i publiken. Är de så bra, tänker man, med de förutsättningarna.

Loppet är sig likt. Det är lika roligt att nå målet, oavsett om man är etta eller tar några timmar mer på sig än segraren, som i år var Moralöparen Staffan Larsson. Den segern unnade vi alla honom.

Till årets Vasalopp hade Håkan Linde tipsat IFK Mora, att en Malmöfrisksportare körde sitt 30:e lopp. De bevakade min målgång, så det blev en intervju.

Jag måste erkänna, jag anade att något var på gång. Jag gjorde V-tecknet vid målgång och hade inte Bertil dykt upp med en lagerkrans, så hade jag suttit i bussen till St. Micael-skolan och omklädningen 10 minuter tidigare, för min plan var att gå i mål utan att någon hann upptäcka mig.

Var det manne kontrollen 500 meter före mål vid Zornmuseet som utlöste mitt "chips" och förvarnade målfunktionärerna? Så gick det med den planen.

Malmö FK hade många jubilarer denna dag och under veckan. Håkan Linde, Håkan Malmgren firade sina 20 lopp, medan Ulf Selin var 5 lopp värre och är uppe i 25 nu. Trots 3 kurer av penicillin i febr. månad åkte Anders Eriksson in på plats 889 på tiden 5.45.52, i sitt 10:e lopp.

Som Dagens bästa Malmöåkare får vi gratulera Benkt Oldaeus med placering 736 på tiden 5.38.52. Med den tiden blev det en tredjeplats bland skåningarna för Benkt.

För egen del blev det något blygsamma 7.45.48 och min sämsta placering genom åren. Efter att ha kikat på mitt första diplom från 1968, då jag hade en sluttid på 7.46.26, kunde jag konstatera, att jag har gjort en viss förbättring (38 sek.). Så visst har man utvecklats på de här 30 åren. Tilläggas skall att 1968 var det träskidor och den gången bröt jag ena efter 6 km åkning men tog mig i mål på en lånad skida.

Om det blir fler Vasalopp hänger på om någon sponsor dyker upp, men vem vill satsa på en Veteran? Har just i dagarna fått en inbjudan till Mora i september för att bli invigd i Veteranklubben. Vad det nu innebär? Jo, fri startavgift, medalj, diplom m.m. år 2000. Får tacka klubben för gratifikationen av att mitt namn ingraveras i en golvplatta i Vasaloppets Hus i Mora som förste Malmölopare som uppnått 30 lopp.

För att citera Malmötidningarna från 15/2 så var detta en historisk målgång. Ingvar

**Vasaloppet fulltecknat** Till Vasaloppet år 2000 har redan 15.000 anmält sig. Den, som tänker åka och inte hunnit anmäla sig, får nöja sig med Öppet Spår, 45 km eller Kortvasan. JUBILARER I ÅRETS VASALOPP fr.v. Håkan Linde 20:e loppet, Håkan Malmgren 20:e, Ingvar Carlsson 30:e, Ulf Selin 25:e och bäste Malmöåkare Benkt Oldaeus, MFK, plats 736.

### **Skidsektionens utveckling under 20 år**

Jag minns, när vi på ett möte hösten 1979 beslutade för inköp av en begagnad snöskoter. Jag hade varit i Klåveröd, där Skånes Skidförbund ägde en och det verkade så lätt att få till hårda fina spår.

En fredagsnatt i november stack Lars och Gösta Clemensson och jag upp till Täpp-Nils i Malung, som hade några beg. snöskotrar till salu. Efter att ha provkört några stycken blev det affär. Innan hemfärden började, tog vi några rundor på en elljusbana i byn, för vi hade naturligtvis med våra skidor. Före avresan hade vi fått reda på att årets första snöfall hade passerat över Malung och lagt bygden i en 10 cm vit vinterkrud.

Vid första snöfallet över Malmö var jag inte sen att provköra och fixa till åkbara skidspår på Bulltofta. Idén kläcktes att spika ihop en snöplog och vända denna för att få ihop en högre snösträng, trots lite snödjup. Evert Söderström var inte sen att se till att snöplogen blev ännu effektivare för att få ihop åkbara spår. Samarbetet med golfklubbarna på Romeleåsen och Bokskogen underlättade för att snabbt fixa till spår, då underlaget är gräs och inte en massa stubbar och stenar.

1989 inköptes en ny skoter, som är suverän, även om snön är lite fuktig. Denna skoter kom till nytta 1997, då vi gallrade i skogen vid klubbstugan och 50 kubikmeter ved forslades fram till P-platsen vid stugan.

Under januari 1999 hjälpte Erling Fjällström, f.d. medlem, oss med en ny plog. Så nu räcker det med 5-6 cm snö för att skapa åkbara skidspår.

Första tisdagen i dec. 1998 körde vi Barnens Vasalopp för 7:e gången på Stortorget med 668 startande på 4 timmar, ett samarbete med Malmö Kommuniteknik och Vasaloppet. Så finns det bara snö i Malmöregionen, så kan skidfolket i regionen räkna med att Malmö FK:s skidteam fixar resten. För här finns Hjärtan som slår för skidor. Ingvar

### **Vandring 11 april 1999**

Kl 9.00 bar det iväg med klubb-bussen från klubblokalen till Romelestugan. Efter att ha kollat upp de fysiska förutsättningarna på de 8 tappra, som ställde upp, så gav vi oss iväg i det fina vårvädret. Det blev en vandring /klättring, som tog oss upp till en fin utsiktspunkt, där vi beundrade det skånska

landskapet. Vi blev lite varma och vi var väl värda den fikarast, som vi tog i ett rastställe på vandringsleden.

På med ryggsäckarna igen och en lite lättare väg tillbaka till Romelestugan, som vi nådde efter ca 3,5 timmar. Väl använda timmar fast det är beklagligt, att inte fler kan komma loss från soffan och komma ut och njuta av vår fina natur. Vi brukar ta det lite lugnare och kortare, men som sagt, vi kollade deltagarna innan och därför blev det lite hårdare denna gång. Tack för trevligt sällskap, ni som ställde upp!

Leif

### **Trubadurafton**

Måndagen den 19 april fick vi uppleva en trevlig musikkväll med Tord Krigströms sång till ackompanjemang av gitarr och musikmaskin med förinspelat ljud. Han inledde med att sjunga på engelska, även Elvis Presley kom med på ett hörn. Efter avbrott med te, kaffe och kakor avslutade han kvällen med bl.a. fyra stycken Dan Andersson-visor, av vilka en var helt ny för oss åhörare.

Det hade varit en trevlig kväll, som vi denna gång hade i Husmodersföreningens lokal, eftersom vår egen klubblokal tyvärr var upptagen. Där kunde vi beskåda en hel del av deras alster på väggar och bord.

Mindre roligt var att så många tydligen var upptagna denna kväll. Endast fem (5) medlemmar var närvarande. Var fanns alla andra? Hoppas på bättring till nästa gång. Gertrud

### **Här kommer historik över Dan Andersson (ur Focus 98)**

Andersson, Dan 1888-1920, författare, född i Grangärde i Dalarna. I sin ungdom arbetade Andersson bl a som skogsarbetare och kolare. Han var en kort tid ombudsman för Tempelorden och genomgick även en vinterkurs på Brunnsviks folkhögskola. Hans kärlek till vildmarken, hans mystiskt färgade religiositet och mörka humor kommer tydligast fram i hans lyrik, medan engagemanget i onskans och lidandets problem dominerar i hans prosa. Som föregångsman inom svensk arbetardiktning blev Andersson föremål för hängiven uppskattning bland såväl arbetare som akademiker, alltifrån debuten med novellsamlingen Kolarhistorier (1914) över Kolvaktarens visor (1915) och det lyriska genombrottet med Svarta ballader (1917) till de intensiva, självbiografiska romanerna De tre hemlösa (1918) och David Ramms arv (1919). Många av hans dikter har tonsatts, bl a En spelmans jordafärd, Jungman Jansson och Helgdagskväll i timmerkojan. Andersson omkom genom cyanväteförgiftning på ett Stockholmshotell. 1962 bildades Dan Andersson-sällskapet med målsättningen att främja forskningen kring hans liv och diktning. Ur FOCUS 98 © Norstedts

### **NÄR ÄR DET DIN OCH MIN TUR?**

För ett tiotal år sedan fick jag ta del av en undersökning som visade, att varje år minskade världens artrikedom med mer än 1.000 djurarter och lika många växtsorter. Man befarade också, att dessa skrämmande siffror skulle öka i en accelererande takt.

I augusti föregående år läser vi att forskare beräknar, att fram till år 2000 skall 25.000 växt- och djurarter vara utrotade. På mindre än två år!

Hur blir det då om tio år? Om 100 år?

Den biologiska mångfalden är en förutsättning för människans överlevnad.

När är det vår tur att utrotas?

Du och jag – alla – måste reagera och agera redan i dag!

### Vi åldras men ibland på olika sätt

Celler dör bort och tillväxten av nya sker inte i samma takt – VI ÅLDRAS. Att celler dör är en sak, som vi inte kan påverka själva.

När det gäller tillväxten av nya, då har vi vissa möjligheter ”att hjälpa till”. Vårt sätt att leva är avgörande för detta. Kosten, motion och aktiviteter, luften, vattnet, den mentala omvårdnaden m.m. betyder mycket för tillväxten av nya celler i vår kropp. Betyder alltså mycket för att behålla en vitalitet upp i åren.

Själv har jag träffat på och upplevt många bevis på dessa som jag skulle kunna kalla för ”+-varianter”. Såsom vegetarian under 30 år har jag mött så många, som sköter sin kropp och själ och som ser betydligt yngre ut än vad prästbetyget visar.

Ett av många bevis på kostens betydelse måste jag få berätta. En affärsbekant till mig hade efter många år av ”obotlig” sjukdom övergått till 100 procent vegetarisk kost. Helt solidariskt gick också hustrun och den 4-5-åriga dottern också över till vegetarisk kost. Jag träffade dem några gånger per år och var mycket förtjust i den underbara flickan.

En del år senare, då flickan var 13-14 år, var jag åter på besök, men jag såg inte till henne. Jo, hon satt inne i sitt rum och ville inte komma ut och hälsa på mig. HON HÖLL PÅ ATT TAPPA MJÖLKTÄNDERNA och kände sig generad. Detta var också ett problem för henne, då man i hennes ålder började intressera sig för killar.

HENNES VEGETARISKA LEVERNE HADE FÖRDRÖJT ÅLDRANDEPROCESSEN OCH MJÖLKTÄNDERNA, SOM HON SKULLE TAPPAT VID 6-7 ÅRSÅLDERN, TAPPADE HON FÖRST NU, NÄR HON VAR 13-14 ÅR.

Ett av många bevis på att man kan fördröja åldrandeprocessen, om man har tur och kunskaper.

### TÄNK NÄR DITT MEDVETANDE BLIR AVTRUBBAT.

Det finns människor som trubbar av det finaste som livet gett oss - MEDVETANDET - genom att dricka sprit (för att inte tala om andra droger). Man har många gånger hört ”jag tål så och så mycket och jag märker ingenting”. Just det! Man märker ingenting, för man är redan avtrubbad.

Normalt tar jag ALDRIG medicin eller smärtstillande medel etc, men efter en operation av min höftled blev jag tvungen. Det tog mig månader innan jag var normal igen i huvudet. Kunde inte tänka klart, skrev massor av fel, då jag skrev på skrivmaskinen, och när jag skulle räkna ner någonting, fick jag olika summor varje gång.

Jag tror inte att min omgivning märkte så mycket, men själv blev jag mycket betänksam. ÅR DET SÅ HÄR ATT BLI AVTRUBBAD? ÄVEN OM JAG ANSTRÄNGDE MIG, SÅ BLEV ”ALLT” FEL.

Nu är jag ”skitträd” när jag tänker på alla drogade som går omkring mitt ibland oss. Här kan ju hända precis vad som helst, utan att vederbörande vet vad han/hon gör.

Håkan Troedsson

040-18 66 20, 49 62 66

### 27:e Bokskogsrundan 1999

Efter en kall vår kunde vi trots detta bjuda på en utslagen bokskog plus ett fint löpväder, + 14,2 grader och sol. Som vanligt infann sig en trogen funktionärsstab på plats (36 st).

I vanlig ordning hade jag den otacksamma uppgiften att sälja annonsplatser och fixa sponsorer. 1 maj 1999 inföll i år på en lördag och inga andra tävlingar konkurrerade med oss. Skulle det bli rekorddeltagande?

Detta var första deltävlingen i Skånes Grand Prix Långlopp - 99, där en pott på 33.000 delas lika bland de 5 bästa damerna

och herrarna efter 7 deltävlingar och sista tävling är Ydingen Runt sista söndagen i oktober.

Inför årets lopp hade Anders Ödlund fixat fram ett nytt data-program, så redovisning av resultatlistor kom snabbt upp på anslagstavlan. Med datorns hjälp kunde vi skicka fax till pressen med resultatredovisning från tävlingen.

En timme före första start var det liv och rörelse vid Torups Friluftsgård. Som vanligt var det många efteranmälda, men detta klarade sekretariatet av med glans, så speekern Ulf och medhjälparen Ulla Selin hann nästan ropa ut alla deltagarnas namn vid målgång tack vare datorns hjälp.

9.55 var det så dags för ungdomsklasserna. Som vanligt var det gasen i botten. Efter 7 min. 51 sek. passerade Oskar Nilsson, Härlövs IF, mållinjen efter att ha sprungit 2,2 km. Oskar tävlade i klass Pojkar 13-14 år. Tvåa i mål var Joakim Edvardsson, Hässleholms AIS, tid 8.08. Joakim tävlar i P 15-16 år.

Två andraplatser klarade brödraparet Andreas och Mikael Persson, Malmö FK. Mikael fick sluttiden 9.06 i klass P 12 år medan Andreas, som springer i klass P 15-16 år, klarade lilla Bokskogsrundan på tiden 8.24. Efter målgång hoppade bröderna in och hjälpte pappa Dan att dra streckkodslappar vid målet. Tack, grabbar, det gjorde Ni bra! På flicksidan var det Hässleholms AIS-tjejen Lina Edvardsson som var snabbast, tid 9.03. Lina tävlade i F 13-14 år. Som sist i mål sprang Roger Oldén, 9 år, hand i hand med kusinen Corbin Oldén, 3 år, hela 2,3 km.

Någon minut före målgång i ungdomsklasserna gick startskottet för elit- och veteranklasserna samt motion 4,4 km. När det gäller elit män och kvinnor så skulle hela Skåneeliten finnas på plats, för det var ju viktiga poäng som stod på spel, då tävlingen ingick i Skånes Grand Prix Långlopp.

Redan i första backen upp mot Slottet började hårdkörningen. Mattias Persson, en 23-åring från Åhus men som tävlar för Spårvägens FK, bestämde takten tillsammans med Rickard Andersson, MAI. Efter 11,2 km:s springande sträckte Mattias Persson upp händerna strax före målgång och kunde titulera sig Bokskogsrundans segrare 1999 på tiden 35.24, 8 sek. före Rickard Andersson. Ytterligare 7 sekunder efter kom Bengt Mattsson, Härlövs IF. Femma och sexa blev två elitorienterare, Johan Modig, Härlövs IF Pan, och Martin Söderberg, IK Hakarpspojkar.

I damklassen elit var det bara 7 till start och vann gjorde favoriten Ann Bettner, MAI, på tiden 43.02.

För Malmö FK:s del blev det två förstaplaceringar genom Börje Hammarstedt i M50 på 40.05, medan Lars Heimsten vann motionsklassen på utmärkta tiden 39.20.

Vid målgången kunde vi bjuda deltagarna på Dole banan tack vare Jan Wijks "kontakter".

Utöver ett gediget prisbord lottade vi ut 2 starter i Vasaloppet år 2000. Öppet Spår vanns av Cecilia Andersson, FK Snapphanarna, och Kortvasan av Thomas Olsson, Malmö.

Till allas beundran satt en uggleunge 2 meter upp på en jättebok vid målområdet. Vakade den över vår tävling, måntro? Till sponsorer, annonsörer och inte minst alla våra funktionärer riktar jag ett Varmt Tack!

Ingvar

### Bulltoftadagen 16 maj 1999

Efter en tråkig vecka med regn och bläst blev årets Bulltoftadagen lyckad, med sol, lite moln och svag vind. Vi var fyra stycken som ställde upp, numera behöver man bara sitta eller stå nära vår buss och tavlorna med foton från olika tävlingar och svara på frågor.

Vi fick tillfälle att flytta från vår gamla plats och ut på cirkusplatsen. Nu kunde vi njuta av underhållningen från

scenen, se på agility (hundhoppning) på nära håll och viltige (gymnastik på hästrygg) på lite längre håll, samtidigt som folk vandrade förbi oss runt den stora planen.

Dagen började med Bullta-loppet på 2,5 km, som Bulltofta Motion bjöd på, men endast ett 15-tal ställde upp. Frank sprang ett varv på 14.44, sen tog han en runda till, när han ändå höll på. Vid utlottningen hade han tur, de drog om första vinsten tre gånger och då vann han på sitt startnummer, 3.

Det var en skön dag, som vi till slut måste bryta upp ifrån.

Gertrud

### **HÅR (Av Jörgen Axelsson, kusin till Per Martinsson)**

När jag var liten, klippte min mor mig med en hushållssax. Tjejerna retades. En gång, just när jag var färdigklippt, kom det främmande. Jag fick sitta gömd i en buske i en och en halv timme.

I tonåren klippte en frisör mig. Jag hade då många brudar på gång.

En dag lärde sig min bror Mats att "klippa". Under många år var jag och min bror Lars ungarlar. Efter varje klippning, som var "gratis", skulle vi tvätta hans bil, klippa hans gräs, måla hans hus, klappa hans barn osv.

Ett gemensamt beslut fattades av Lars och mig, med lärdom av historien, nämligen att feodalsystemet återigen borde avskaffas. En handklippmaskin införskaffades. Nu skulle vi klippa oss gratis.

Stor oenighet rådde emellertid hur handhavandet av detta "vapen" skulle tillgå. Dessutom var ingen av oss utrustad med det som kallas "händernas intelligens".

Skulle det skäret användas till det momentet eller skulle det skäret användas till det momentet?

Det skulle det inte! Det medföljande och lättfattliga videobandet sågs i efterhand. Då hade jag redan bett om ledigt tre veckor ifrån jobbet.

Så här kunde det låta:

- Oj! En stor hårtest landade i mitt knä. - Det går att rätta till med mycket... med mycket frisyregele, hann jag tänka. Men han sade:

- Med mycket... keps! En kvart senare, när skövlingen var klar, hade jag tillfälle till hämnd. Och strax ovanför höger öra: - Där gjorde din flickvän slut...

Tänk, att man med ett så enkelt handgrepp kan ödelägga ett äktenskap, ty en vecka senare gjorde hans tjej mycket riktigt slut!

En vårdag, just efter regn, eldade vi ris på Bolmsö. Jag tänkte rationellt och släpade därför fram granarna ända fram till elden, innan jag kapade grenarna med motorsåg. Jag stod med ryggen mot elden i färd med första granen. Då kom Lars bärandes på en ansenlig mängd ris. Han lämpade av högen med ett brak rätt över elden. Flammorna pressades ut åt sidorna.

Där stod jag.

Detta hände, innan jag gav till ett illvrål och slängde mig huvudstupa framlänges: allt nackhår brändes bort. Ena ögonlocket nästan försvann, ena ögonbrynet sveddes och halva luggen, den vänstra, brändes av till hälften. Hotelser och besvärjelser, inte lämpliga att sätta på pränt, uttalades. Men han lovade att rätta till frisyren, när vi kom hem. Och det gjorde han!

- Det måste gå att klippa luggen med maskinen, sade han vid högra sidan, för att korrigera sitt misstag vid elden. Då försvann högra luggen! Detta var värre än svedjebruket han åsamkat mig innan på dagen.

Efter några skärmytslingar, när jag "bara" var arg och upphetsad och med inställningen "Han ska inte heller kunna visas på offentlig plats" skred jag så till verket. Min bror har åkt till Australien och har inte kommit tillbaks...

## RESULTATBÖRSEN

### Helsingborg 20 febr. 1999

#### Veteran-DM, Inomhus

##### Höjdhopp M60

1. Leif Persson -35 1.26

### Vasaloppet 7 mars 1999

1. Benkt Oldaeus	5.38.52
2. Anders Eriksson	5.45.52
3. Lars Heimsten	6.04.51
4. Håkan Rydlöv	6.17.33
5. Åke Nilsson 7	.44.58
6. Ingvar Carlsson	7.45.48
7. Pontus Johnsson	7.47.15
8. Rikard Anderberg	7.59.36
9. Håkan Malmgren	8.53.14
10. Leif C. Andersson	8.56.29
11. Ulf Selin	9.44.26
12. Fredrik Rosenquist	9.48.20
13. Jonas Eriksson	10.07.52
14. Stefan Eriksson	10.07.52
15. Holger Edlund	11.11.13
16. Anders Ödlund	11.23.18

##### 45:an 1999

Hugo Andersson 4.48.25

##### Öppet spår

Joakim Svensson	8.18.55
Martin Landahl	8.29.26
Leif Andersson	8.34.07
Karl-Erik Olsson	8.34.15
Ulla Öhman	10.54.08
Håkan Linde	10.54.10
Jan-Erik Månsson	10.54.22
Pär Nershed	10.58.56

### DM i skidor, Malmö, 14 febr. 1999

#### H40 49 km

1. Benkt Oldaeus 2.57.12

#### H45, 49 km

1. Håkan Rydlöv 3.12.47

#### H60, 49 km

2. Åke Nilsson 3.56.10

#### Vasaloppsklass (ingår ej i DM) 49 km

4 Stefan Eriksson 4.14.10

### DM i skidor, OK Gyngö, 21 febr. 1999

#### H21 10 x 3 km

5 Pontus Johnsson 2.07.25

### Heleneholms Marathon, Malmö

#### 10 april 1999

##### M45

4 Manfred Trieb 3.45.27

### Ramlösa-loppet, Helsingborg 11 april 1999

#### M50, 8 km

1 Börje Hammarstedt 27,36

### Korpens terräng Bokskogen 24 april 1999

#### 2000 meter - herrar

<u>M 50</u>	tid	poäng
4 Håkan Linde	9.04	35

### M 60

2 Åke Nilsson 8.45 40 (Silver)

3 Leif Persson 8.58 40 (Brons)

4 Ingvar Carlsson 9.14 40

7 Frank Martinsson 11.1 17

MKF fick 172 poäng (3:e plats)

#### 1000 meter - damer

##### K 35

10 Gerd Svensson 6.49 1

MFK fick 1 poäng (3:e plats)

### Bokskogsrundan 1 maj 1999

#### Klass M50 11,2 km

1 Börje Hammarstedt 40.05

#### Klass MM 11,2 km

1 Lars Heimsten 39.20

9 Håkan Karlsson 45.53

#### Klass P-12 2,2 km

2 Mikael Persson 9.06

#### Klass P16 2,2 km

2 Andreas Persson 8.24

### Klintenloppet 13 maj 1999

#### 10 km Klass M50

1 Börje Hammarstedt 37.42

#### 10 km Klass M60

4 Åke Nilsson 48.11

#### 5 km

5 Ingvar Carlsson 24.22

### Lundaloppet 15 maj 1999

#### 5 km

Leif Persson 23.50

Ingvar Carlsson 24.20

### Volleyboll-tabell

1. MFK 52 p.

2. Vi Unga, Åkarp 32,5 p.

3. UFO 29,5 p.

4. Telia 28 p.

5. Semlan 26 p.

6. Nordsjö 15 p.