

Höstkväde

Nu virvla löven gyllenrött i hög kring våra parker
och himlens stjärnor blinka i höstens klara kväll,
nu är den korta sommarn ej värd så många marker...
och ugglans trolska läte i natten tonar gäll.

Nu kämpa lätta dimmor om solens herravälde
och bonden bonar om sig och skjuter stugans spjäll,
nu sjungs den första visan som höstens fågning gällde
och kvar på marken dröjer en tidlös eternell.

I skogen rodna lingon i ljungens bruna matta
och plommona de glöda i solig örtagård
att sommarkoftan flyktat, man ej har svårt att fatta
när höstens vindar spela sitt bullrande ackord.

Ty nu är hösten kommen som slår till vintern spången
och havets böljor hävas i stormens hårda grepp.
Vi liksom stå på stranden en stund i solnedgången
och se när Livets Herre inbärgar sina skepp...

Jules Ingelow

Stugträffen 12 september

En riktig höjdare blev vår stugträff i september. Strålande väder och ca 40 personer. Det är lika roligt varje gång att träffa alla dessa gamla medlemmar. Undertecknad fick så mycket varmt tack från så många, att jag måste säga tack till alla som kom. Det är ju alla ni som kommer som gör att det blir så bra och trevligt och att man kommer att minnas denna fina dag. Alltså, än en gång: Stort tack till alla er som bara genom sin närvaro bidrog till en trevlig dag! Leif P.

Hedersmedlem

Klubben har fått sin första hedersmedlem.

När det gäller utmärkelser är det lite känsligt, då det finns mycket som man skall beakta. Vi i styrelsen har denna gång gjort det mycket lätt för oss, då vi bara utnämner en enda hedersmedlem. Lätt på så vis att det finns en person, som står över alla andra i det ärendet.

Evert Söderström är det naturligtvis och det vet nu alla ni, som var med på stugträffen i september. Evert är unik med sin enorma bredd på sitt kunnande. Han klarar av alla möjliga hantverk som murare, målare, snickare, maskinarbete av olika slag, bilreparatör osv. Kronan på verket (tycker jag) var, när han visade upp en egenhändigt byggd fiol, som dessutom lät väldigt bra.

Evert är även en "skrivbordsmänska", en kanske inte vanlig kombination med allt det andra. Han har skrivit artiklar till "Länken", klarar protokoll, har gjort omfattande lägerinstruktioner m.m. Han kan med andra ord "uttrycka sig väl i skrift". Ordförande har han varit under många år och även haft en del andra poster i styrelsen. Med kort varsel fick Evert hoppa in som lägerchef vid riksläget i Frostavallen och klarade naturligtvis även detta. Sist men inte minst har ju Evert bidragit med sin musik vid många tillfällen.

Med allt detta kunnandet och den inställningen att alltid hjälpa till överallt i klubben under så många år gör ju, att det har blivit väldigt många arbetstimmar (arbetsdagar). Därmed är Evert den i särklass främsta medlemmen, numera hedersmedlem i klubben.

Vi i styrelsen (och jag vet jag har alla andra med också) tackar Evert för hans enorma insats och önskar lycka till i

fortsättningen och vi hoppas, att vi ses många gånger framöver.
Leif P.

Träff med Canada-resenärerna från 1975

Första Veteran-VM i friidrott ägde rum i Toronto, Canada, i augusti 1975. Vi var ett drygt 10-tal frisksportare från MFK och FK Havsörnen i Klagshamn, som deltog i resan dit av totalt några hundra, som kom från de nordiska länderna. De flesta inkvarterades i S:t Andrews College i staden Aurora, någon mil utanför Toronto, där vi blev väl omhändertagna och bodde fritt och bra i grön omgivning. Övriga deltagare bodde inne i Toronto, vilket upplevdes som mindre positivt av en del.

Det var min första längre utlandsresa och jag upplevde den som mycket trevlig. Det var ovanligt varmt det året och jag minns att fönstret i vårt rum i S:t Andrews stod öppet dygnet runt hela tiden vi var där.

Efter så lång tid är det mycket man hunnit glömma, men den 19 maj efter 24 år fick vi tillfälle att återuppleva resan igen i och med att en återträff anordnades och med Sture Anderssons och hans diabilers hjälp friskades minnet upp påtagligt. Det blev många igenkännande leenden och alla hjälptes åt att komma ihåg olika episoder, som dök upp i takt med att bilderna visades. Det blev en minnesrik och trivsamt kväll. Efter visningen bjöds på fika samtidigt som några fotoalbum från resan gick laget runt. Stort Tack till Sture för att Du ställde upp!

Tack också till Calle, som var den drivande kraften bakom träffen!
Karin L.

Stadsvandringen 28 maj 1999

Den första riktigt varma kvällen i maj tog Knut Jönsson med oss till stadens centrum, Stortorget. Det var + 22 grader i skuggan och antagligen mer än 25 grader i solen, när vi tio medlemmar stod och lyssnade på hans berättelser om hur stan kom till just här på Stortorget.

Han hade en berättelse om nästan varje byggnad runt torget, han visade bilder som han tagit med sig och läste upp olika historier. Vi gick runt fontänen och tittade på snide-rierna. Morianen med apan på axeln, som står intill fontänen, liknade Knut vid Pippi Långstrump med sin apa. Han visade oss en flaggstång, som snurrar, när man rör vid den. Vi kom till Södergatan och vidare mot Gustav Adolfs Torg. Vi var inne i en biograf och tittade på målningarna i taket.

Vid Märten Werners sten slutade rundvandringen, som tagit ungefär två timmar, och vi var mer eller mindre trötta i benen. Men det hade som vanligt varit mycket intressant. Vad han kan berätta mycket om vår stad, Knut, han är som ett levande lexikon. Tack ska du ha till nästa gång, Knut!

Gertrud M.

Svenska flaggans dag 6 juni 1999

Det här årets nationaldagsfirande glömmar inte vi sju tapp-
ra medlemmar i MFK, eller någon enda medverkande, i första taget. Regnet strilade ner från en jämngrå himmel, när vi stod där på Stortorget och väntade på att "tåget" skulle avgå mot Hästhagens idrottsplats. Vi fick gå näst sist, före Husmodersföreningen, och efter dem kom hu-
sartroppen på sina tolv hästar.

Vi tågade genom centrum, kryssande mellan de allt större vattenpölarne, och kom så småningom till idrottsplatsen och ställde upp på våra respektive platser framför sittplats-
läktaren, där oväntat många människor befann sig. Flaggan bars fram av deltagare ur Malmöflickorna, som tidigare

hade uppträtt på den blöta planen. De var barfota och hade endast tunna klänningar på sig.

Sedan flaggan hissats, var jag "nödd och tvungen" att gå från mina kamrater och satte mig sedan på läktaren längst bort. Jag hade ändå inte orkat stå så länge. Och där fick jag njuta av sång från skolbarn och Tommy Juth samt utdelande av fana och flaggor. Det gick snabbt undan och när det närmade sig slutet av flaggfirandet, gick jag ner och deltog i utmarschen.

Efteråt samlades vi i vår lokal till en liten fika med bl.a. prinsesstårta och till detta även dragspelsmusik av Allan Öhman. Kläderna hann väl torka lite grann, men sen fick vi ta oss hem och få något torrt på oss. Men trots allt var vi väl nöjda med dagen, när vi plaskade hemåt i våra mer eller mindre våta skor och kläder. Gertrud M.

I hörnet Adelgatan – Kansligatan,

vid "Hotell Tunneln", står denna milsten, som enligt inskriptionen är 300 år gammal i år (och är den näst äldsta milstenen i Skåne). Den är ca 80 cm hög och 40 cm bred. Troligen har den blivit avslagen nertill och det som bevarats utgör ovandelen med lyrformat huvud i barockstil. Ovandelen prydes av i relief uthuggen kunglig krona och monogrammet C R S, d.v.s. Carolus Rex Suecorum, Karl, svenskarnas konung, alltså Karl XI. Därunder läses "I MYL" och "ANNO 1676". Det år, som milstenen uppsattes, besökte Karl XI andra gången Malmö, där han delvis hade sitt högkvarter under det samma år utbrutna kriget i Skåne.

Gästgivareordningen 1649 stadgade att landsvägarna skulle uppmätas och fastställdes, att en svensk mil skulle utgöra 6.000 famnar eller ca 10.689 meter, d.v.s. den gamla svenska milen. Vidare föreskrev den, att det vid varje mil skulle uppsättas stenar och kännemärken, för att de resande själva skulle kunna kontrollera vägsträckans längd.

(Utdrag ur artikel av Helge Andersson)

Klubbträff vid Stugan sönd. 12 sept. 1999

I sitt välkomsttal upplyste Leif Persson, mångordig ordförande i klubben, att fem år gått sedan förra mönstringen. Även då hade dryga 40-talet hörsammat kallelsen, både före detta och nuvarande medlemmar.

En del hade sina ungdomsår aktivt förknippade med klubben. Sedan kom utbildning och yrkesval, som förflyttade dem till andra landsändar. Detta stämmer väl in på Arlövs-pojkarna Clas Lind och Lars Anderberg.

Clas engagerade sig i förbundsarbetet, där vi minns honom som sekreterare och allt i allo under ett antal år. USA var också hans arbetsfält en period. Numera återkommen till östsidan av Sydverige.

Lars valde skogen och naturen som sitt levebröd och efter mångåriga studier har han kommit högt upp på karriärstegen. Numera nära hemkommunen och bosatt i Lund.

En delikat måltid avåts i storstugan under god gemyt. Börje Wihlberg framförde med bravur en sång, melodi Skånska valsen, som anknöt till vår verksamhet.

Sedan berättade Leif om flydda tider, om stora insatser som gjorts på många områden, inte minst där vi befann oss i dag, stugan och dess närmaste omgivning. Styrelsen hade beslutat att instifta begreppet hedersmedlem för att markera och i ringa mån återgälda gjorda insatser. Det var många superlativer som kom den blivande hedersmedlemmen till del.

När till sist mitt eget namn nämndes som den enhälligt nominerade, blev jag helt förstummad. Jag förmådde inte få

fram ett ord. Rörelsen och tårarna tog överhanden. Så småningom fick jag känslorna något så när under kontroll och kunde knapphändigt framföra mitt tack.

Jag försökte förklara att frisksport för mig var en livsstil och att en del tjänster och insatser var en naturlig följd av helheten. Jag är medveten om att det blev alltför fåordigt det jag hade att säga, men jag hoppas att äktheten i mina känslor talade sitt tysta språk, även om de inte blev klädda i ord.

Samvaron fortsatte utomhus. Sol och värme gynnade i högsta grad arrangemanget. En grupp gick den lilla terrängbanan, där även jag sittande i rullstol fick återse välkända marker. Det är nog inte många rullstolar som testats med sådana hållfasthetsprov som den jag råkade sitta i. Rötter och stenar tillsammans med alla vanliga ojämnheter som förekommer på obanad mark tillhör ju inte det vanliga underlaget för detta transportmedel. Men det var inte min förtjänst att det fungerade. Tack, Rune och andra.

Kaffet med bulle och kaka förtärdes vid utflyttade bord, vid den för ändamålet utmärkta sittmuren. När talföra personer samlas, är det oftast gemensamma minnen som luftas på nytt. Historier och vitsar inte att förglömma.

Att Philip Moding, som äger många förtjänstfulla egenskaper, även är en sällskapsmänniska av rang fick vi bevittna. Han höll ett spirituellt tacktal till klubben, dess medlemmar och för förmånen att ha fått deltaga även som icke medlem. Flera timmars givande samvaro i goda vänners lag kan nu läggas till minnena. Evert S.

Att bli Vasaloppsveteran

4 sept. hade jag tagit mig upp till Mora för att närvara vid Vasaloppsveteranernas årsmöte, som var förlagt till Moraparken. 130 st var närvarande.

När vi anlände till lokalen, hade redan en kvinnlig dragspelsklubb dragit i gång med musik som tilltalar min smak. Före sittningen var det utdelning av div. festliga prylar, som egen nr-lappväst (med nr och namn), mössor, kepsar, Morakniv m.m. Själv har jag fått nr 241, vi är 258 st som åkt 30 lopp eller fler. Årsmötet avslutades med medaljudelning och div. uppvaktningar. Till årets Vasalöpare valdes Bo Karlsson, Landsbro IF.

För 40 lopp erhöll Olle Carlsson, Helsingborgs SOK, 40-årsplakett. Från Skåne var det Rune Isaksson, HSOK, Carl Ivar Darin, Härlövs IF, och jag som belönades med 30-årsmedalj.

Före festmåltiden var det dags för fotografering av Dala-tidningarna. Själv hade jag med videokameran och dokumenterade det hela, som kommer att visa på Vasalopps-träffen i november, om någon har intresse.

SM på rullskidor i Mora

Samma dag som träffen ägde rum, avgjordes Rullvasan, tillika SM i fristil. Den svenska skideliten fanns på plats och att det gick fort, kan jag intyga. Bäst blev en IFK Mora-junior före en norrman. För att utse rätt vinnare behövdes ett målfoto som visade, att IFK Mora-löparen vann med 1 dm.

Samma dag arrangerades Djungeltrampet, en mountainbikestävling, som hade samma bana som Djungelruset, en löptävling över stock och sten, genom vatten och gytty och mätte 10 km för seniorer, så nog händer det saker mer än Vasaloppet i Mora.

Carl Ivar Darin, som jag åkte till Mora med, och jag tog ett par extra dagar i Dalarna. Vi hälsade på Inger Askfjärden i Orsa (f.d. medlem). Vidare kunde vi konstatera, att det

fanns mycket mogna lingon (tyvärr hade vi glömt bärspanarna i Skåne).

Denna semestertrip var en grej, som vi troligen återvänder till. Nästa mål blir att klara det 31:a Vasaloppet första söndagen i mars år 2000, nu när man fått ett startcertifikat, något för MFK:s skidfolk att uppnå. I.C.

En mulen torsdagskväll,

16 sept, strömmade 25-talet medlemmar och andra intresserade till vår klubblokal. Håkan Troedsson skulle visa bilder och berätta om sin äventyrliga resa i Sydamerika i våras. Några hade redan fått ta del av det kompendium om resan med text och bilder som han låtit trycka upp. Nu fick man mera "kött på benen" så att säga (Håkan är övertygad vegetarian!).

En del minnen från hans resa fanns på bordet i ett av rummen. Där fanns vävnader som indiankvinnor tillverkat ute på fältet, när de vaktade sin boskap, där var en del förtorkade infödingshuvuden (plus ett gummikranium), där fanns två små miniatyrbåtar, tillverkade av samma material som Thor Heyerdahls Kontiki och där fanns även en påse med ett litet förtorkat foster av ett lamadjur.

Det var mycket Håkan hade att berätta om sina bilder. Vi fick ta en paus med bulle och kaffe eller te eller annat drickbart, men sen satte han igång igen. De sista bilderna fick han ta i snabb takt, för det hade blivit mycket sent.

Det var väldigt intressant och vi hade gärna hört mycket mera om hans upplevelser. Vilket kan bli en annan gång. Tack för den upplevelserika kvällen, Håkan! Gertrud M.

Healere i Puerto Rico 29 sept. 1983

Ett par veckor före avresan till Världsmästerskapen i friidrott för Veteraner i Puerto Rico råkade jag ut för ett fall från 2-3 meter och skadade min vänstra höft illa. Det var otänkbart att kunna löpa mina 5.000 m, 10.000 m, terräng och Marathon. Men min familj övertalade mig att följa med som turist och då träffa alla gamla kompisar från olika delar av världen.

Första dagen i Puerto Rico skulle jag (försöka) jogga så nätt med ett par kompisar. Trottoaren var ojämn och jag störtade handlöst i gatan. Illa skrapad på händer, armar och ben (blodet rann) haltade jag tillbaka till hotellet, där jag blev omsedd och fick förband på båda armarna och båda benen. Inget bad tillsammans med kompisar, bara titta på och deppa. En vecka gick och jag kunde bara vara åskådare.

På lördagen, dagen före Marathonloppet, låg jag på stranden tillsammans med hela den svenska truppen. En tjej från Borås, som var massör, bredde ut sitt badlakan och gav mig och några andra lite massage. En ung (lokal) kille kom fram och undrade vad som hänt och talade om, att han var healare och frågade, om han kunde hjälpa till. Jag tackade "ja" och fick massor av kommenterar och gliringar från hela svenskängnet. Alla trodde att detta bara var "båg".

Jag fick min behandling och han frågade ut mig en del och sedan sade han någonting, som hela truppen skrattade åt. "I morron skall du löpa Marathon och du kommer att göra ett mycket bra lopp!" - Jag!!! Som bara kan linka fram haltande! "JA!! - Jag kommer upp till ditt hotell kl 03.00 (starten skulle gå 05.00 på morgonen p.g.a. hettan) och ger dig en ny behandling." Han kom 03.00 och när jag kom ner i lobbyn omklädd, hänskrattade alla åt mig. DU - löpa Marathon - glöm det! hörde jag från alla. Okej, jag skall starta åtminstone.

Vi löpte en milsträcka fram och tillbaka och mötte våra medtävlade efter varje vändning. Första milen - tung,

mycket tung, mina jämbördiga var långt före mig. Efter två mil gick det bättre. Efter tre mil hade jag tagit in på mina medtävlade. Sista milen gick i "expressfart" och jag gick förbi massor av medtävlade. Normalt utan skador hade jag räknat med att bli bland de 40-50 bästa av 120 startande. Blev sju och fick guldmedalj i lag. Alla häpnade och trodde, att killen drog mig, detta var det stora samtalsämnet resten av resan. Efter loppet kom denne man upp till mig på hotellet och gav mig en ny behandling.

- Hur gick det? - Mycket mycket bra, sade jag. - Ja, det visste jag, svarade han. Jag fick inte betala honom och inte ge honom några gåvor. **DETTA VAR ETT UNDER, SOM EJ KAN FÖRKLARAS!** Håkan Troedsson

Gröna Turen i Torup söndag 3 oktober 1999

Vi var sju st. Frisksportare, med hopp om att fler s.a.s. vanliga besökare på Torup skulle ansluta sig. Men dessa blev kanske lite betänksamma över vädret, regnigt på morgonen, på vissa ställen ända fram till 11-tiden, när vandringen startade. Då kom solen och gjorde det hela behagligare.

Färden gick via parken vid Torups Slott upp i skogen och så småningom kom vi fram till 7-ans och 10-ans löpstig, där vi passerades av andra motionärer, vilka föredrog att ha det långa benet före. Vi tog det dock lugnt... och återkom så småningom till Motionscentralen.

I närheten av den gamla skolan fanns representanter för Korpen som lärde dem, som ville, att "stava", alltså stavgång, som egentligen är identisk med skidåkarnas torrmarksträning. Jag har själv prövat på det i Bokskogen i 5 km, och det verkar vara bra, i synnerhet uppför o kanske även i nerförslut. Något att tänka på.

Vidare hade man möjlighet att titta in i Naturskolan, som hade personal som visade skogsmaskiner, s.k. röjnings- och äldre motorsågar plus skivor av olika träslag m.m. Svampbord presenterades också, likaså i angränsande rum insekter under mikroskop osv.

I nästa hus visade en guide och talade om den gamla skolan, som lades ner 1934. På den tiden fanns bara en fotogenlampa mitt i skolsalen, som var ganska mörk, och de elever som hade nersatt syn hade mycket svårt att läsa den mycket finstilta texten i den gamla Bibeln. Dessa elever kunde därför ej följa med i undervisningen (glasögon till barnen hade ingen råd med och ej någon kunskap fanns för detta hos läraren). Så det blev stryk av rottingen... Var det egentligen bättre förr?

Vidare fanns lite åskådningsläromedel i form av inälvsdelar, först i gips, sedan i plast: ett friskt och ett sjukt hjärta, en frisk lever, dito sjuk, s.k. suparlever (som egentligen skulle visas lite oftare i vissa kretsar...!) osv. Innan vanligt papper o blyertspennor kom in i allmänhet i skolan, var det griffeltavlor och grifflar med tillhörande "hartass" som gällde, osv. Lärorikt! Skolmatsal fanns naturligtvis inte, utan vid dåligt väder fick man hålla till i "farstun". Annars ute i trädgården, med medhavda smörgåsar o. dyl.

När man läser tidningen och ser TV-rapporter, så blir man betänksam. Dålig ordning, mobbning och även sprit och andra droger håller på att ta över och man undrar över framtiden, rättare sagt hur de, som skulle ha en någorlunda framtid, kommer arta sig. På "skolgården" fanns representanter för "Mulle"-verksamheten, som lär barnen natur, kultur (och lite vett?). Det hela avslutades alltnog med en fika på Fritid Malmös motionscentral. Stämningen var då avsevärt förhöjd. Frank M.

LEVANDE FÖDA – NATURENS EGEN MEDICIN

har i allra högsta grad utvecklats av Dr Ann Wigmore i Boston, USA.

Ann Wigmore föddes i Litauen 1909 och hennes mormor var en känd hälsoläkare. När hon efter första världskriget flydde till USA med sin morbror – 16 år gammal – bar hon med sig mycket av sin mormors kunskaper.

Som 18-åring råkade hon ut för en olycka och hennes båda ben blev mycket svårt skadade och hon fick kall-brand. Vad detta innebar visste alla och läkarna skulle amputera benen för att rädda Anns liv. Ann vägrade. ”Min mormors ande fanns vid min sida.”

Ann åt allt grönt hon kunde komma över, varenda medicinalväxt, örter, gröna växter och hon tuggade t.o.m. på vanligt gräs. Man vet, att hon en bra bit upp i 80-årsåldern hade två starka friska ben med vighet som en ung människa. Hon förolyckades 1994 genom en eldsvåda i hennes hem i Boston.

Genom stress och en lång rad omständigheter återvände hon till de i vårt samhälle så vanliga destruktiva eftergivenheterna. Vid 50-årsåldern ledde denna oaktsamhet till att hon fick cancer i grovtarmen. Därmed föddes en livsstil, där helhetssynen med kropp och själ i högsta grad hör ihop. I 50-årsåldern var Ann helt vithårig p.g.a. sina sjukdomar. Uppe i 80-85-årsåldern hade håret återfått sin mörka färg med undantag av några grå strimmor.

Även efter denna svåra sjukdom skulle det visa sig, vad LEVANDE FÖDA skulle betyda.

VAD ÄR DÅ LEVANDE FÖDA?

Har man ”rena rör” (= blodbanor) och cellerna får tillräcklig näring, då existerar inga sjukdomar. Levande föda är vegetarisk kost som inte är upphettad. Utan mejeriprodukter helt baserad på grönsaker, frukt, bär, groddar, gröna skott, nötter, säd och vetegräs. Dessa födoämnen ger optimal näring, de rensar kroppen från gifter, ger energi. Stödjer läkande och uppbyggande processer. Levande föda är kolossalt rikt på enzymer, mineraler och vitaminer samt har protein, mineraler och fett i rätt balanserad form.

När man kokar grönsaker (t.ex) försvinner de flesta mineraler ut med kokvattnet vid 40 grader och enzymer dör vid 45 grader. Endast 25 procent av vitaminerna finns kvar, när man kokar maten. Levande föda fyller vårt behov av protein genom nötter, frön, rejuvelac, vetegräs, avocado m.m. Levande föda höjer vårt immunförsvar och kan ge kroppen möjlighet att övervinna cancer och många andra sjukdomar.

Tyvärr tillåter inte utrymmet här till mera utförlig information. Jag kan rekommendera Ann Wigmores böcker, VÄGEN TILL OPTIMAL HÄLSA samt LEVANDE FÖDA. Dessa kan beställas från INSTITUTET FÖR LEVANDE FÖDA I VALDEMARSVIK, tel. 0493-414 25, 414 30 Fax 414 30. Här har Du också bra möjligheter att lära allt om Ann Wigmore och om LEVANDE FÖDA. LYCKA TILL! Håkan Troedsson Tel. 040-49 62

Everts levnadshistoria - före utvandringen till Skåne

När gångna tider har varit under debatt, kanske det kan vara av ett visst intresse att få del av tiden före Malmö FK, och hur och varför jag blev frisksportare.

Året var 1934. Ett par år tidigare började jag som lärling hos Sme-Kalle. Det var en allsidig och mångkunnig smidesmästare, som klarade av det mesta som bönderna kom för att få hjälp med. Förutom smide var det vagnmakeri och hästarnas skoning. Efter ett par år sålde Sme-Kalle Olsson

och flyttade till mellersta Uppland. Jag sökte då tjänst hos en smed i Munktorp och blev antagen.

I diversehandeln i byn upptäckte jag en veckotidning, som hette Frisksport. Det var en frisk fläkt helt olik den vanliga veckopressen. Det fanns en organisation bakom. Järnringen för pojkar och Silverringen för flickor. Det var stimulerande och medryckande läsning för ungdom. Bilder av kraftkarlar som byggt upp sin fysik med skivstång och vikter. Spännande äventyrsskildringar. Mängder av träningsprogram och redskap, där förebilden kunde förverkligas för alla, om bara den rätta viljan fanns.

Jag bodde i ett rum ovanpå verkstaden. I samma plan var ett stort loft, som tidigare använts som sädesmagasin men nu var helt tomt. Där inrättade jag efter hand ett träningsgym. Visserligen med enkla redskap men de fungerade. En romersk pelare användes flitigt. Ett par hällor för fötterna, kättingar med breda plattjärnsringar för knäveck eller lår, klädda med tygremsor. Man arbetade nu med eller utan tyngder i ca 45 grader bakåt. Verksam för bl.a. magmusklerna. En Kungsfjäder och en fyrsträngad fjäderexpander plus fjäderhantlar inköptes på postorder. En grekisk sandsäck gjordes med enkla medel. Jag övertalade några jämnåriga att prova, så vi blev ett litet gäng som svettades tillsammans.

1935 bildades Sv. Frisksportförbundet. Jag ansökte om medlemskap och blev direktansluten.

Efter ytterligare ett par år blev min arbetsgivare uppsagd från lokalerna och därmed även jag. Nästa anhalt blev Nykvam i Uppland, nära gränsen till Västmanland. Även i Nykvam fortsatte jag på den inslagna vägen. I och omkring en smedja är det god tillgång på skrot, som lätt kan användas i träningssyfte. Jag gjorde bl.a. en diskus som vi övade flitigt med. 1936 var det tid att göra militärtjänsten.

Tiden gick. Sju år är lärlingstiden inom mitt yrke. Så bröt kriget ut i sept. 1939. 1940 låg jag större delen av året ute i beredskap. Hemkommen slutade jag som smedhalva och flyttade hem till Tallbo och Hallstahammar. Jag fick omedelbart anställning på Kanteln, ett företag som tillverkade ett elektriskt motståndsmaterial, med många hundra anställda. Mitt arbete blev maskinreparatör.

Jag började så smått att sälja Frisksport. Efter en tid var jag uppe i en upplaga av 100 ex i veckan. Av julnumret såldes 125 ex. Jag provade också att sälja Guldtte, som jag själv drack dagligen. Bölje-Sven - Sven Johansson, som startade Hälsokostcentralen - hade i mig en stor kund med stora kartonger pr postorder.

Jag samlade nu en grupp omkring mig, som resulterade i Hallstahammars frisksportklubb. Som klubb önskade vi en egen träningslokal. Jag framförde våra önskemål för lärare Nyström i Tuna skola. Han sympatiserade med våra idéer och upplät ett förrådsutrymme. En begagnad tävlingsstång blev vår till överkomligt pris. Förutom uppbyggnadsträning blev det långa skogsvandringar, orientering och skidåkning på vintern.

Ett par terminer på Tärna folkhögskola hann jag också med innan sommaren 1943, då jag utvandrade till Skåne, där jag sedan är dokumenterad i Malmö FK. Evert S.

VAD ÄR ATT VARA RIK?

Att vara "rik" är inte detsamma som att ha mycket pengar eller ägodelar. I sådana fall kallar jag det att vara "förmögen". Någon har sagt att "rikast är den vars nöjen kostar minst".

En "rik" människa är "rik", beroende på VAD HAN/HON ÄGER INOMBORDS.

Denna rikedom omspannar så ofantligt mycket. Att kunna värdera och uppskatta allt man har runt omkring sig, medmänniskor, djur och natur - allt. Att ha eller skaffa sig kunskaper, att lära av livet och att respektera andra och försöka förstå deras problem och deras situation. Att hjälpa dem, människor eller djur, som är i nöd och behöver hjälp.

En "rik" person har inte behov av en massa prylar omkring sig och man behöver inte alltid ha "folk omkring sig". MAN KAN VARA ENSAM MED SIG SJÄLV. Man kan rätta sitt liv efter de resurser man har och klara sig bra på "det lilla". Dessa egenskaper - och mera därtill - tycker jag kännetecknar en RIK PERSON.

I dagligt tal betyder rikedom att ha mycket pengar, makt och ägodelar. Jag anser inte, att detta är en synonym till att vara rik. Visst finns det många personer bland de förmögna, som är rika också, men det finns oftast en hel del kriterier som "diskvalificerar" dem från att vara rika i ordets verkliga bemärkelse.

Jag har mött många RIKA personer ute bland världens fattigaste människor. Det syns inte, att de är rika och man märker det inte, förrän man lärt känna dem närmare. Jag har mött många FÖRMÖGNA personer, som respekteras för sin makt och sina ägodelars skuld men som är fattiga i själen.

Jag har mött barn som skall ha allt, prylar, leksaker m.m Efter en stund är de blasé på allt detta.

Jag har mött barn som fått leksaker men som i stället sparkar boll med några ihopbundna tidningar, leker med kottar, träbitar och andra egenhändigt gjorda prylar och är lyckliga med dessa. Dessa "rika" barn skapar kreativitet och utvecklas av enkla medel och egna fantasier. De är "rika" så länge de får fortsätta att utvecklas utan förmögna vuxnas större inblandning.

Rikedom är ett enkelt liv i anklang till naturen och med respekt för allt omkring oss. Tyvärr har inte alla förmågan att leva upp till detta. Därför har vi också så många problem omkring oss. Runt om i världen.

Uppskatta det lilla och var nöjd, även om du inte har "allt". Malmö i okt. 1999 Håkan Troedsson 040-49 62 66

Sanningen om rikedom

Alltsedan den dagen, då en gammal man sade till mig, att de bästa sakerna här i livet inte kostade något, har jag varit mycket fundersam. Jag har undrat, om vi i alla fall inte har funnit något, som vi kan kalla för livets sanning i de orden. De bästa sakerna får vi gratis. Vad kan man få för funderingar av dessa sex ord?

Ja, jag tänker först på vilka saker, som jag tycker är de underbaraste och de bästa. Om jag är frisk, om jag har tillräckligt med mat och kläder, om jag har vänner, om jag kan glädjas åt allt vackert i naturen, alla dessa ting är underbara och nödvändiga för att jag skall känna mig nöjd med tillvaron. Det kan jag genast konstatera.

Men jag måste kontrollera, om jag kan få allt det där gratis. Hälsan får vi av allt att döma gratis från början, men hur blir det längre fram? Jag läser dagligen, att den och den har avlidit på grund av dåligt hjärta, att den och den har avlidit på grund av en nervsjukdom och att den och den har avlidit på grund av överansträngning. Vart har deras hälsa tagit vägen och varför har de dålig hälsa?

Läkarna konstaterar, att många av våra svåraste sjukdomar är orsakade av att vi lever ett för slappt liv. Vi har helt enkelt låtit vår hälsa försvinna och vår kropp förfalla på grund av att vi är för lata för att göra något åt vällevnaden bland oss. Men då måste det också kosta något att återvinna

hälsan eller att få behålla den. I varje fall måste det kosta energi och dyrbar tid.

När det gäller mat och kläder måste vi också konstatera, att vi har något som kostar, åtminstone i västerlandets kultur.

Men mina vänner, kostar de något? Ja, det beror på vad vi vill ge för sorts vänskap och vad för sorts vänskap vi väntar oss att få i gengäld. En verklig vänskap, den som från början doldes bakom ordet ifråga, varken kostar något eller väntar något i gengäld. Den själarnas sympati, som insveper två vänner, kan vi aldrig köpa för pen-gar. Den kommer till oss som en gåva från en högre makt.

Vänskapen är en rikedom, särskilt för oss i denna så materialistiskt inriktade värld, i vilken vi lever för närvarande. Denna rikedom måste vi vara rädda om och låt oss följa det ordspråk som säger: Små sår och fattiga vänner är inte att förakta!

Det som de flesta människor av enfald föraktar kanske ännu mer än sina fattiga vänner är vår sköna natur, allt det vackra som en högre makt har skapat på vår planet, jorden. De flesta människor har förlorat förmågan att glädjas åt det vackra ute i naturen, åt en vacker sommarhimmel, blå med vita molntussar.

Och vi kan lugnt konstatera att Moder Jord, universums skönhet, har givits oss alldeles gratis. Den stora tanken bakom denna skapelse kommer väl att alltid förbli hölj i dunkel, men nog måste den syfta till annat än att vi skall smutsa ner eller förstöra den, antingen vi gör det med miljoner trasiga konservburkar och annat skräp eller att vi gör det med några stora väte- och atombomber.

Tiotusentals människor glömmar varje sommar det faktum, att vår egen hembygd strängt taget kan skänka oss lika många skönhetsintryck som en resa i ett främmande land. Det är bara så att vi inte längre kan upptäcka det. Våra ögon har liksom utvecklingen och tekniken fallit in i en mekanisk rationaliseringsrörelse och de ser bara i stort och fort och mycket, allt på en gång.

Varför har vi slösat på denna rikedom, som vi har i våra sinnen?

Den gamle mannen, som jag nämnde i början, som var tyngd av sina levnadsår, satt vanligtvis utanför sin stuga och mediterade eller också i sin eka nere på sjön och fiskade.

När jag en gång frågade honom, vad han tänkte på och vad han tittade på, svarade han att han studerade livet. Det kostade ju ingenting. Han log och tillade, att han för sin del aldrig funnit något rikare i tillvaron än livet självt. Vad han nu kunde mena med det.

Ante Sewerin (bror till Gertrud M.)

Krankesjön runt

Söndagen den 26/9 var det åter dags för vandring runt Krankesjön. Solen sken med sin frånvaro, men temperaturen var behaglig för vandring. Daggen var kvar i det långa gräset, därför var gummistövlar att föredra denna dag. Att hösten hade gjort sitt intåg, märktes på de gula björkarna. Fåglarna kom i stora flockar, en del gjorde uppehåll för att hitta något ätbart inför den långa resan söderut.

Vi var uppe i de två utsiktstornen som finns längs med vandringsleden. Tyvärr är inte kunskaperna om fåglar de bästa, så många gånger får det bli en gissning. Och hade man haft med en handbok om fåglar, så hade fågeln hunnit flyga iväg, innan man hittat rätt fågel i denna bok.

Rundan var en mil, så vi passade på att köpa startkort för Riksmarschen, som arrangerades samma helg, och så gynnade vi Cancerfonden med vår startavgift. I. C.

Gynge-rullen

Nyfiken som man är, åkte 3 MFK:are upp till Osby för att delta i Rullskid-DM 17/10. Intresset var mycket skralt, endast 28 kom till start, därav ett 10-tal smålänningar.

Vi i MFK kom med standardutrustning, medan "experterna" hade "tävlingshjul", vilket betydde att jag fick staka i utförlöparna, medan experterna bara rullade förbi. För mig kommer rullskidorna även i fortsättningen att bli ett träningsredskap, där hastigheten inte är det viktigaste, då jag trivs bäst att åka på bra grusvägar, som 5-an på Bulltofta motionsanläggning.

Resultat Klassisk stil, 19 km

H35

1 Per Jonsson, Storebro SC 51.20

3 Benkt Oldaeus, MFK 52.42

H60

1 Göran Pettersson, Göteborgs SK 48.15

6 Ingvar Carlsson, MFK 71.24

10 km

H Motion 5 km

1 Bertil Hansson, MFK 34.23

Resultatbörser

Ystad-Terrängen 25/4 1999

Klass 6, M50, 11,2 km

1 Börje Hammarstedt 40.27

Röstångaloppet 30/5 1999

Klass 5, M50, 11,5 km

1. Börje Hammarstedt 44.48

Hildesborgsloppet Landskrona 13/6 1999

Klass 5, M50, 7,3 km

1. Börje Hammarstedt 26.46

Veteran-DM Vellinge 19/6 1999

Klass M50, 10.000 m

1. Börje Hammarstedt 35.19,8

Hörby Marknadslopp 30/6 1999

12,6 km

Klass M45

11. Martin Landahl 55.37

Klass M50

1. Börje Hammarstedt 45.25

9. Håkan Malmgren 58.47

171. Hugo Andersson 79.07

Ölands Marathon 31/7 1999

37 Jan-Eric Månsson 5.19.41

DM Kristianstad 1/8 1999

Klass M50, 21 km

1. Börje Hammarstedt 1.17.01

Löparfestivalen Malmö 15/8 1999

Segerundan

6. Lars Heimsten 37.46

10. Börje Hammarstedt 38.19

Trelleborgsloppet 28/8 1999

10.000 meter

84 Jan-Eric Månsson 50.50

Veberödsrundan 11/9 1999

Skånes Veteranmästerskap

Halvmaraton, Klass M50

1. Börje Hammarstedt 1.17.44

Septemberloppet 26/9 1999

H50 12,5 km

1 Börje Hammarstedt 46,43

Eslövsloppet 10/10 1999

H50 9 km

1 Börje Hammarstedt 31,54

Löparfestivalen nu med mer vann

Efter ett års förberedelser var det åter dags för löparfestivalen den 15 aug.

Förväntningarna att få ett bra löpväder för deltagarna och att arrangemanget i övrigt skulle bli bra var arrangörernas, Malmö FK och Heleneholms IF, målsättning.

Dagen började bra, lagom varmt och lite moln, när de första starterna i knatteloppet hade kommit i gång. Men längre fram på dagen blev himlen allt mörkare och så skedde det som inte fick ske. Regnet började falla allt häftigare och regnkläderna åkte på, men tyvärr blev alla funktionärer blöta från topp till tå, innan hela tävlingen var över. Löparna besvärades mest av de stora vattenpölar som bildades av igentäppta avloppsbrunnar.

Till årets tävling hade 1.900 anmält sig, tyvärr en minskning med ca 300 från fjorårets notering. Men alla arrangörer har drabbats av sviktande deltagarantal under 1999. Dessvärre uteblev även åskådarna längs med banan, men undra på det som det regnade.

Prisutdelningen fick flytta till Tennishallen, en positiv tillgång i en nödsituation. Som arrangör blev vi en erfarenhet rikare.

Till alla sponsorer, deltagare och inte minst alla funktionärer, som så tappert höll ut, riktat Malmö FK ett stort tack! Hoppas ni ställer upp den 13 aug. år 2000!

I.C.