

### Hejsan!

Nu har årtusendets första Vasaloppsvinnare gått i mål och den här gången var det ingen svensk utan en yngling från Lettland, Raul Olle. Det var Mors lilla Olle i blå skidkostym som forsade fram i spåret och ingen hade något att sätta emot honom, inte ens förra årets vinnare Staffan Larsson, som den här gången fick nöja sig med en tredjeplacement.

Raul Olle var mycket lycklig över att vinna och att kranskullan var ingen mindre än dottern till Janne Stefansson, som vunnit Vasaloppet ett antal gånger.

Men här i Skåne har vi i år inte sett så mycket snö. Så någon skidtävling på Bulltofta blev det inte i år, bara en pulkabacke (av ishallssnö) för barnen under Sportlovet.

Nu är i alla fall våren på gång här i Malmö och vi kan se fram mot Bokskoglöparnas framfart i Bokskogsrundan 1 maj. Vet ni förresten, att skalbaggen Bokskogslöparen har utsetts till Skånes landskapsinsekt? Ett passande val, i alla fall för MFK!

I den här tidningen påbörjas en serie om hur Frisksporten kom till samt en nostalgisk tillbakablick på förra århundradet inom klubben. Evert har skrivit ett par artiklar om hur Frisksporten kom till Sverige och så har jag skummat lite i gamla exemplar av Länken. Något av allt det kommer jag att ta in i tidningen. Även en serie av Håkan Troedsson påbörjas i det här numret. Så får jag önska Er alla en fin vår med nedanstående dikt, som jag skrev någon gång i tonåren.

Gertrud M.

### Längtan till våren (Av Gertrud Sewerin)

Jag längtar till våren med lärlor i skyn,  
med sippor i parken, som finns i byn.

Jag längtar till våren med svalornas knog,  
med porlande bäckar i dunkel skog.

Jag längtar till våren, då björken blir grön,  
då koltrasten sjunger en sång så skön  
Jag längtar till våren, då himlen är blå,  
då vårsolen lyser på starar små.

### En ljummen torsdagskväll,

4 november, stod Frisksportarna för en fackelvandring i Torup, andra året i rad.

I år hade reklam delats ut även i Svedala, fick jag höra, och massor av människor dök upp, ca ett 100-tal, från alla håll. Vi MFK:are var bara en handfull.

Ingvar delade ut 30 st facklor till skaran som samlats framför Friluftsgården och så tågade den lysande, mänskliga ormen utmed en av marschaller upplyst väg upp till Slottets yttergård.

Där stannade vi en stund och de som ville kunde köpa fika för en femma av Rödakors-personalen, som även stod där med sina insamlingsbössor. Klassisk musik från högtalare i Slottet fyllde nejden med sitt väljud.

Färden till Statarmuseet anträdades och även där kunde man få en fika, den som ville. Ingvar hade före avfärden annonserat om att det skulle bli dragspelsmusik där och den stod Frank för. Han hade tagit sig in i museets lilla butik och stod där i värmen nära en gammal vedspis. Av applåderna att döma uppskattades hans musik. De som inte fick plats vid fikaborden inne i det lilla kaféet fick nya facklor och tågade iväg mot Dansbanestigen över ängarna för att till slut åter komma fram till Friluftsgården.

När museets kaffegäster kände sig mätta och belåtna, fick även de ta emot nya facklor och kunde anträda återtåget. (Fler facklor hade skaffats fram, eftersom det kommit fler deltagare än man tänkt sig.) Långt borta, på andra sidan hagen, kunde man se facklorna glimma i skogen som irrbloss, där vandrarna gick.

Spelemannen Frank fick, liksom jag själv, avnjuta kaffe och god kaka inne i värmen, innan det var dags att säga farväl och bege sig hemåt i den mörka natten. Frank blev av personalen ombedd att komma till Statarmuseets Vintermarknad 20 och 21 november och spela även då. Och det hade han inget emot. Men det är en annan historia...

Gertrud M.

### Vandring 6 nov.

Kl 10.00 samlades ett gäng på 9 pers. vid S:t Lars i Lund. Det blev en lätt och fin vandring genom S:t Lars område med alla dess fina hus och sedan längs Höje å till Värpinge by, en by med anor från 1133.

Strax intill vid Höje å finns en minnessten, där det står "Här skedde historiens första landstigning i Lund den 9 maj 1965. Deltagarna voro medlemmar av Uarda-Akademien. Stenen minner om bragden". Uarda-Akademien, som slår vakt om spextraditionen i Lund, bevisade den dagen att Höje å är segelbar från Lomma till Lund. I fören på den spexikava farkosten stod akademiens dåvarande praeses (ledare) Sten Broman.

Vi vandrade vidare längs Rinnebäcksravinen (Lunds Grand Canyon), ett märkligt naturområde så nära Lund. Vi fortsatte och kom till monumentet, ett minnesmärke över slaget vid Lund 1676. Vi kunde på stenen läsa: "1676 den 4 december stridde och blödde här ett folk av samma stam".

Rakt över Norra Ringvägen var vi så framme vid S:t Hans backar. Ett väldigt kuperat område med en mycket fin utsikt från högsta punkten. Nu hade vi inte tur med vädret, så det blev inte så mycket utsikt. Parken kallas också för Monte Composti, eftersom den anlades ovanpå en sophög, men mycket av det som finns i kullarna är inte sopor utan schaktmassor från det stora lasaretsbygget på 1960-talet. Efter lite strul med en borttappad bilnyckel så tackade vi varandra för en trevlig samvaro och åkte hemåt igen.

Leif

### Vandring 28 nov.

Samlingen var denna gång vid Stugan. Tyvärr var det bara 6 pers. som kände för att komma ut och röra sig lite. Vädret var för årstiden mycket mildt och behagligt, så det kan inte vara det som var orsaken till det kläna antalet.

Vi tog bussen från Stugan bort en bit förbi golfbanan och sedan vandrade vi därifrån tillbaka till Stugan. Det är fin terräng att gå i. omväxlande med ängar och lite jobbigare bitar, dock inte svårare än att de flesta kan klara av det. Vi gick lite längs golfbanan och kom också upp på en utsiktspunkt, där vi tyvärr inte såg så mycket, då det var dålig sikt. På ett ställe korsade vi banan och vi avvaktade lite för säkerhets skull, så vi inte skulle få en boll i huvudet. Tillbaka i Stugan var det dags för fikan och sedan bar det av hem.

Tråkigt att inte fler kan komma med, då det ju är en väldigt trevlig och lätt form av motion. För några år sen var vi betydligt fler, men nu har många av de "säkra" vandrarna lyst med sin frånvaro, tyvärr.

Leif

### **Barnens Vasalopp**

gick av stapeln tisdagen 30 november. Ett 15-tal av klubbens "pensionärer" var med och hjälpte till i snålblåsten.

Det vimlade av små knattar från olika förskolor runt om i Malmö. Ända upp till 641 st. Även om kanske inte alla ville åka. Det fick de ju bestämma själva.

De flesta hade kanske bara sett skidåkning på TV. Men de allra flesta visste säkert inte vad det gick ut på eller så hade de provat på att åka rullskridskor. De var i alla fall väldigt duktiga på att skejta, då spåren som Ingvar körde upp med jämna mellanrum snabbt försvann. Det var ett härligt trassel med små skidlöpare kors och tvärs i spåren, men alla tog det med glatt humör.

En liten knatte nästan sprang fram i spåret, utan skidstavar, det ville han inte ha. Jag såg att han gav sig av på ännu ett varv, kanske han hade avverkat ännu fler. Vad månne bli-va? En annan liten gosse hade tagit fritt från skolan för att få vara med i loppet. Det hade han gjort förra året också, sas det. Börje W. hade sin släpkärra med, på vilken han gjort i ordning en fin sittplats för barnen. Det var bara att lyfta upp dem och få på skidbindningarna och sedan lyfta bort dem i spåret, där de skulle starta. Efter att ha trasslat sig runt banan smakade det väldigt bra med en mugg blåbärsoppa för de små knattarna. Och kanske kommer de igen nästa år. Själva ställer vi gärna upp igen. Det är så roligt att se alla dessa entusiastiska små knattar. Gertrud M.

### **Rapport från skogen i Dörröd**

"Stormen 67" har blivit ett begrepp här i Skåne, men nu har vi fått ett nytt: "Stormen 99". Den 4 december drog ett oväder in som i byarna nådde orkanstyrka. Men inte nog med det. Vi har därefter drabbats av ytterligare stormar, även om ingen nått samma antal sekundmeter som i december.

Som nämndes i verksamhetsberättelsen blev stormskadorna på skogen hos oss i Dörröd relativt begränsade (i jämförelse med många andra), men vi drabbades dock. De tre stora granarna på ängen vid sidan om lägerplatsen föll och drog i fallet med sig flera björkar. I backen ovanför fotbollsplanen föll ett 10-tal träd, däribland en stor bok.

Här inställer sig också svårigheten att få ner stockarna. Vi har varit och jobbat ett par tre gånger och fått undan grenarna, men än återstår mycket arbete. Jag vädjar till klubbens medlemmar om hjälp. Hör gärna av Er till mig, tel. 96 46 61.

Stormen har också gått illa åt Skåneleden. Där leden går fram längs skogsvägar är det nu röjt, men på vissa ställen längs stigar är det oframkomligt. MFK har tillsynsansvar för delen Glamberga - Bilarp. Vi "provvandrar" då och då. Vill Du gå med? Ring i så fall tel-numret ovan. Calle L.

### **Klappjakten 1999**

Milleniets sista Klappjakt gick av stapeln den 12 december i regn och rusk. De senaste åren har arrangörerna (Heleneholm) verkligen inte haft tumme med vädergudarna. Men trots det är det alltid en trogen skara som ställer upp.

Själv har jag deltagit sedan 1972. Det är bara något enstaka år jag missat. I början "sprang" jag men har de senaste åren övergått till "promenadklassen".

I år måste jag dock bryta på grund av ryggont efter en knapp kilometer, men Martin och Calle tog sig runt och även Ulf Sehlin och Eva Thulin fanns med bland deltagarna. Efteråt som vanligt gemensam fika och julklappar till alla!  
Karin L.

### **Luciakaffet 14 december**

gick i musikens tecken med två dragspel och en fiol. Vår nyutnämnde hedersmedlem hade hämtats från sin bostad med klubbens buss och hade naturligtvis sin fiol med sig. Frank M. o Allan Ö. hanterade dragspelen.

Men allra först fick vi 14 klubbmedlemmar samt två mam-mor till barnen njuta av husets Lucia, fyra flickor och en pojke, som sjöng en del fina Luciasånger. Allt upptogs på video av Ingvar och man kunde se inspelningen direkt i TV:n.

Vi vuxna fick sedan njuta av kaffe och te och goda lussekatter och pepparkakor. Barnen avtackades med saft och kakor och när de senare skulle gå hem, fick de var sin Löparfestivaltröja samt lite godispengar.

Så inleddes musikavdelningen. Först en hel del julmusik men sedan fortsatte musikanterna med än den ena, än den andra låten. För att inte ha övat ihop alls var det mycket njutbart, även om nerverna spelade ett spratt ibland. Allt uppskattades i alla fall till fullo.

Så förevisades det nyligen timade Barnens Vasalopp, först i video (av Ingvar), sedan i diabilder (av Frank). Och sedan var det bara att tacka för kvällens både andliga och lekamliga förplägnad och ge sig av hem på den något frusna vägbanan, mätta och belättna. Gertrud M.

### **Nyårsvandring, millenietur!**

Inför ett visst "hot" om regn startade ett gäng om 7 st "trogna" från Roskildevägen 7 för att via Slottsparken gå utmed Ribersborg och nå stället för första doppet på året. Några s.k. vinterbadare plumsade i senare på dagen. Bl.a. tog vår kassör i MFK sig vatten över huvudet (enligt pålitlig källa) och tycks fortfarande vara frisk och i god kondition. Brrr!! Jag fryser vid blotta tanken, så frisksportare jag är. Vi vandrade emellertid vidare utan dopp, då doppardagen för min del inföll julaftonen 1999.

Vi nådde utan större trängsel handikappbadets lokaler, där vi fikade, med "åkarbrasa".

Leif Persson berättade om den gamla strandlinjen, som gick ett bra "stenkast" närmare stan. Bl.a. där Handikappbadet befinner sig är en utfyllnad av "allsköns" sopor och sortering på den tiden, då allt slängdes i sopkär-len, varefter bilar fyllde på i invallade områden med grus och sten, som sedan täcktes med jord, ny invallning osv. Så det ligger avsevärt mycket "skit" under gräsvallarna (och ibland ligger det mycket skräp på vallarna om somrarna)... Nog om detta!!

Vi tog vägen om den s.k. Potatisåkern som har en omväxlande och vacker byggnation. Nu hade det börjat regna och busa, men vi var ju på hemväg via Köpenhamnsvägen, sen skildes vi vid Roskildevägen efter en något blåsigt och småregnigt tur, som ej inbjöd till något dopp. Frank M.

### **Vasaloppet 2000**

Efter att ha harvat runt på rullskidor med Jan-Erik Arvidsson i hasorna varv efter varv på Bulltoftas 5-km-slinga hela hösten var det dags för avfärden till Dalarna. När den normala vintern skulle börja i dec. - jan., hade man räknat med att få träna på riktig snö i Malmö, men de 4 dagar det var tillfälle för träning fick man ta ett par gamla skidor, för var de inte stenslipade innan så blev de det efter några varv. Vid två tillfällen besökte vi konstsnöbanan i Östanå (Osby). Slingan var ca 500 m lång och vi hann med ett 40-tal varv vid varje träningstillfälle.

19 februari var det så dags. Kl 6.00 rullade klubbussen mot Dalarna och inkvarteringen i Evertsberg, i år för 33:e gången. När vi anlände vid 19-tiden, kunde vi glädja oss

över att någon snöbrist var det inte tal om. Solen sken från en blå himmel de sista 40 milen, innan vi nådde Vasaloppsmetropolen Evertsberg.

Vi hade många fina dagar under tiden vi vistades där, men även provningar som torsd. 24 febr. Då hade vi bestämt oss för att åka sträckan Sälen - Evertsberg, över myrarna i snöstorm och i stort sett inga spår i 47 km. Det tog 5½ tim. mot normalt drygt 3 tim.

#### Tjejvasan, Öppet spår och Halvvasan

Vasaloppsveckan började med Tjejvasan lörd. 26/2. Vår ende deltagare var Ulla Öhman som trivdes i det fina vintervädret, sol och 10 minusgr, hon skidade sträckan 3 mil på 2.24.34. Bravo!

Sönd. 27/2 var det så dags för Öppet spår. Dagen började med sidovind, men lyckades man med vallningen och var vältränad som Jan-Erik Arvidsson var det inga problem. Han gjorde en otrolig forcering och fick en sluttid på 5.39. Helt otroligt med tanke på att Jan-Erik inte stått på skidor mer än en vecka i Österrike i vecka 5, innan han åkte med oss till Evertsberg i vecka 8.

Det började med drivsnö på myren och en besvärande sidovind för löparna denna dag, men efter Mångsbodarna fick åkarna hårda, fina spår. Temp. var 1 - 3 minusgr. i början, men fram på fm hade det dock stigit till 0 och klistertuben kom till användning de sista milen på färden mot målet i Mora. Thomas Möller, även han ny i gänget, skidade in på 7.41 och har hunnit träna 5 gånger före debuten.

28/2 var det så dags för andra dagen av Öppet spår. Jag körde ner våra löpare till start, i bussen denna dag var Håkan Linde, Ulla Öhman, Martin Landahl och min son Håkan, som körde för F16. Håkan, som fyllde 31 år dagen före sin första start, lovade att inte göra som far sin, bli Vasaloppsveteran. Jag började nämligen åka, när jag skulle fylla 31 år.

Månd. 28/2 var det klisterföre från start = isiga spår, men vinden hade fyllt spåren med en massa skräp. MFK:s löpare denna dag klarade sig utan omvallning. När jag sedan tog emot Martin "20:e Vasaloppet" och Håkan Karlsson "första loppet" var det bara glada miner efter målgång. Ulla Öhman skidade in på fina tiden 8.22.

29/2 var det dags för Halvvasan 45 km. I startleden hittade vi Jan-Erik Arvidsson, Göran Svensson och Hugo Andersson. Vädret var toppen, 6 minusgrader och fina spår för de första åkarna.

#### Dagen V 5/3

Kl 4.00 ringde klockan, snabba ryck, risgrynsgröt, smörgåsar, te var vår frukost i hus Börje Stark. Kl 5.10 var vi vid bussen, som skulle gå till starten. Vädret var 7 minusgr. i Evertsberg. När vi anlände till startplatsen var det 5 minusgr. och solen sken genom de få molnen som fanns. Dagens valla satt redan på skidorna, grönt + blå extra var det som gällde.

Som vanligt är det trångt i början, om man inte tillhör elitleden. Som alla som följde loppet i TV kunde konstatera, fick Vasaloppsåkarna en fin skiddag. Servicen var som vanligt toppen vid kontrollerna. Själv blev jag påhejad genom att jag bar på en orange nummerlapp = Vasaloppsveteran, 30 lopp eller fler. Spåren var bra och höll för alla. Efter dusch och mat i Mora var det dags att kolla hur det gått för MFK:arna.

Anders Eriksson var i topp på 504:e plats och tiden 5.21, bara 1 tim. 6 min. efter segraren och 4 placeringar från att få stå i led nr 1 i nästa års Vasaloppsstart. Alla i skidsektionen ber att få gratulera till bedriften. Detta var Anders 10:e lopp.

På andra plats en ny skidkomet i MFK, Stefan Metander, tid 5.55, placering 1291. Trea i klubben, med sitt 10:e Vasalopp och som klarade 50 proc. medaljen var Håkan Rydlöv, som nådde målet då klockan i Mora var 14.18. Själv gled jag i mål en timme efter Håkan, något besviken över att jag inte klarade tiden under 7 tim. Får skylla på vallan, hade önskat glattare spår. Får tacka alla för en fin gemenskap under två fina skidveckor i Dalarna!

#### *Vasaloppsveteran nr 241*

PS. För att vara säker på en plats i stora Vasaloppet 2001 bör man skicka in sin anmälan före sista april.

#### **Resultat Vasaloppet**

504 Anders Eriksson	5:21:48
1291 Stefan Metander	5.55.41
2039 Håkan Rydlöv	6.18.46
4057 Ingvar Carlsson	7:13:58
4309 Åke Nilsson	7.21.20
6501 Leif C Andersson	8:16:21
6544 Håkan Malmgren	8.17.23
6752 Christian Krüeger	8:23:19
6857 Anders Brändefors	8:25:02
6921 Göran Svensson	8.27.20
7884 Ulf Selin	8:52:49
9548 Jonas Eriksson	9:41:19
9719 Daniel Nilsson	9.45.56
10188 Anders Jönsson	9:59:27
10272 Pehr Bergquist	10:02:42
10887 Jörgen Köberich	10.29.03
10947 Henrik Nilsson	10.31.04
10957 Holger Edlund	10:31:19
11236 Anders Ödlund	10.45.03
11383 Thomas Strandberg	10.53.26
11591 Robert Nordh	11.05.33
11912 Göran Nordin	11.37.28

#### *Tjejvasan*

Ulla Öhman 2.24.34

#### *Halvvasan (45:an)*

Jan-Erik Arvidsson 2.40.22

Göran Svensson 3.34.05

Hugo Andersson 4.59.04

#### *Öppet spår*

Jan-Erik Arvidsson 5.39.29

Håkan Karlsson, F16 7.05.04

Martin Landahl 7.20.17

Thomas Möller 7.41.04

Ulla Öhman 8.22.02

Jan-Eric Månsson 9.28.59

Peter Edbladh 9.29.25

Håkan Linde 9.35.52

Lennart Edbladh 10.37.18

Rune Carlsson 10.58.06

#### **Vasaloppsträff**

14/3 var det eftersnack för Vasaloppsgänget. Man tittade på videon som jag tagit och en upptagning från TV-upplagan, detta varvades med fika och prisutdelning. Martin Landahl fick sin efterlängtnade stänka för 20 lopp, Håkan Rydlöv och Anders Eriksson Dalahästen för 10 lopp. Anders fick även en "Orrefors" som bäste MFK:are. Jan-Erik Arvidsson fick mottaga en olympiafackla som årets sputnik. Blir det olympiaden ("3:e ledet") för Jan-Erik nästa gång? Vidare fick Thomas Möller en utmärkelse för årets rockie.

Bertil Ekberg, som varit i Evertsberg i 30 år som Vasaloppsåkare och coach belönades med en Moraklocka med

Bertils eget porträtt påmålat. Det beundrades av de närvarande och Bertil uppskattade utmärkelsen. Tiden går men Bertil består, så vi kan säkert räkna med coachen Ekberg många år ännu.

Träffen avslutades med information om intresse för ett träningsläger och övriga frågor för skidfolket i MFK kommande säsong. Ingvar

## Resultatservice

### Yddingen Runt 31/10 1999

12 km

#### Klass M40

1 Holger Edlund 45.53

#### Klass M55

14 Ulf Selin 1.02.26

#### Klass M50

1 Börje Hammarstedt 44.27

9 Göran Svensson 51.47

#### Klass M60

7 Åke Nilsson 55.58

#### Klass K50

4 Eva Thulin 1.06.37

#### Klass BM, Motion, Män

224 Gösta Clemensson 59.05

### Skaneloppet 7/11 1999

7,2 km

#### Klass M60

8 Åke Nilsson 32.56

#### Klass M50

1 Börje Hammarstedt 25.43

8 Göran Svensson 30.55

### Sylvesterloppet Pildammsparken 31/12 1999

2,7 km

Frank Martinsson

## Kan vi lita på teknikerna?

Miljöförstöring, kappupprustning, datafiffel osv. Dagligen ser man exempel på hur tekniken missbrukas. Tekniken har fått ett dåligt rykte. Det finns förstås användningsområden där tekniken används till något positivt, men i sista hand är det alltid pengarna och ekonomin som styr.

Detta är priset för marknadsekonomi, sägs det. Kan man då lita på tekniken, när den är styrd av pengar av "de rikas intressen"? Kan vi vara säkra på att säkerheten på t.ex. kärnkraftverk inte körs i botten av rent vinstintresse? Att vi inte en dag vaknar upp och till vår fasa upptäcker, att halva Sverige är förstört av strålning?

Dagens teknik har fått till uppgift att ensidigt utnyttja naturen. Måste det vara så? Nej! Detta har också uppmärksamhets i miljödebatterna och konsumenterna frågar mer och mer efter miljövänliga produkter. (Detta tvingar industrierna att för vinstens skull producera miljövänliga produkter, efterfrågan styr. På det här viset blir pengarna i stället ett redskap för det goda.)

Den trenden får inte brytas! Uppgiften för morgondagens teknik måste vara ett ömsesidigt utnyttjande av naturen. Det kanske är svårare, men är det ej en god investering? Får vi inte tillbaka mycket mera då?

De rikas utsugning av världen leder till många problem. Inte bara till miljöförstöring utan även till en orättvis fördelning av välfärden. Pengarna strömmar från u-länderna till i-länderna. Den tekniska utvecklingen leder till en orättvisare värld, i alla fall som den är idag.

Men tekniken är egentligen bara ett redskap. Om vi använder tekniken rätt, får vi en bättre värld. Problemet är egentligen människorna bakom. De drivs av eget vinstintresse. Man måste lära dem ett mer långsiktigt tänkande, att det är mer lönsamt att hjälpa än att stjälpa. För vem ska de suga ut, när de sugit ut u-länderna?

Den tekniska utvecklingen leder inte alltid till något gott, men bara för det är tekniken i sig själv inte något ont. Det är användandet av tekniken, som kan vara av ondo. Däremot ska vi inte till hundra procent lita på tekniken. Vi måste kunna tänka själva. Tekniken är nämligen inte alltigenom säker. Det kommer den heller aldrig att bli. Den tekniska utvecklingen fortsätter nämligen hela tiden. Den slutar aldrig. Det är alltid något nytt man kommer på, något som vi inte visste innan. Därför finns det alltid brister i tekniken.

Det skulle vara en katastrof, om vi en dag upptäcker, att vi har kommit på allt och att det inte finns mer att upptäcka, inget mer att undra över. Då skulle all motivation för att över huvud taget leva försvinna. Civilisationen skulle gå under, tillsammans med humanismen och vårt kulturarv. Den tekniska utvecklingen (och all annan utveckling för den delen) måste alltid fortlöpa. Teknik och humanism hör ihop. Utan humanismen styr tekniken fel och förgör sig själv. Utan utveckling och mål blir människan sittande, där hon befinner sig, utan drivkälla. Teknik och humanism – hand i hand!

Per Martinsson

## I 4000 MILJ. ÅR HAR MAN RÖRT SIG OCH ÄTTIT VEGETARISKT Del I av Håkan Troedsson

Ann Wigmore var väl den förste/störste banbrytaren för "LEVANDE FÖDA"-principen. En livsstil för återvinnande och bevarande av kroppslig och själslig HÅLSA och VITALITET. Går man djupt in och forskar så är det svårt eller helt omöjligt att motsäga hennes teorier. Flera 1000 exempel är bevis nog.

Jag har läst så mycket om henne, har haft kontakt med henne pr brev och tel, då hon levde, samt deltagit i hennes seminarium (genom två av hennes medarbetare). Därför vill jag gärna förmedla en liten del av hennes mängder av kloka ord och lärdomar.

DET ÄR VIKTIGT ATT FOLK VET VAD DE GÖR.

Naturlagarna är de enda RIKTIGA lagarna. Den "levande" Vegetariska maten - Vegetarisk råkost, groddar, vegeteräs etc. etc. tar oss tillbaka till Naturen, till det VERKLIGA LIVET. Det moderna samhället påverkar oss i motsatt riktning. Kroppen är byggd för "levande föda". Vid 42 grader förstörs enzymer och många viktiga vitaminer. Därför - värm ej Vegetarisk föda! Om ni tar "liv" i er kropp, kommer den att "LEVA", om ni äter "död" föda, får ni sjukdomsproblem och kroppen fungerar inte som den skall. "Liv ger liv, död ger död."

På våra sjukhus och skolor kokar man grönsakerna och kastar bort vattnet. Man kastar alltså det mest näringsrika, eftersom grönsakernas näringsrikedom då överförs till vattnet.

En läkare har noterat, att han efter 10.000 operationer inte funnit EN ENDA frisk kolon (tjocktarm). Kolon lig-ger i mellangärdet. Där och i tarmsystemet finns tarmfickor FRÅN HELA LIVET. Dött, ruttet, stinkande och som förorsakar sjukdomar, då gifterna tränger ut i kroppen. Man blir både förvånad och upprörd över att upptäcka hur mycket exkrementer (ren avföring) som finns i kolon.

I varje kropp finns minst 5 kg exkrementer som vi bär med oss hela livet, i kolon, i tarmarna, i blodbanorna, i vävnaderna etc. DETTA ÄR ALLVARLIGT! Allt detta p.g.a.

att man äter fel och aldrig "städar" invärtes (t.ex. genom fasta).

I USA undersökte man 250 st 22-åringar. I artärerna fanns 60 procent "skräp". Det betyder att unga människor (inkl. Vegetarianer som äter smör och olja) är på väg att få åderförkalkning etc. = början till hjärtattack. Detta kommer bl.a. från smör, fett och vegetabiliska oljor. Inget av detta är mat man bör äta. När vi äter smör, fett och vegetabiliska oljor så blir detta "fria" fetter som kroppen ej kan ta emot. Man behöver endast motsvarande ½ sked (vete-)olja pr dag. Betänk att det behövs 35 st oliver för en sked olja. Du äter knappast 35 st oliver under en måltid. Samma sak betr. smör, det behövs massor av mjölk till 1 kg smör.

Mjölksprodukter är en av de största "dödarna" i Världen. ABSOLUT FAKTA!! Mjölk är ej naturligt för människan. Människan är den enda varelse som dricker mjölk efter babystadiet. Komjölks är till för att bygga upp en kalv. Vår kropp vet ej hur den skall använda mjölken. Se på artärerna! 20 olika forskning är gjorda, 19 av dessa team bevisar helt klart att det ej finns skillnad på smör och vegetabiliska oljor.

I följande avsnitt redovisar jag Ann Wigmore's rekommendationer och råd då det gäller bl.a. Vegetarisk juice, rejuvelac, vetegräsjuice, vetegräs, groddning, surkål m.m., fasta och utrensning, vårt sinne, irisdiagnostik, utren-sande frukter och örter m.m. Allt i korta drag.

### **BioPalatset vid Södergatan i Malmö**

Scania-Teatern invigdes som stumfilmsbio redan 1925. Den legendariske biografpionjären, direktör Jens Edvard Kock, hälsade välkommen till, som man sade, en av Skandinavien vackraste biolokaler. Salongen hade en hästskoformad balkong prydd med sammet och tofsar. Balkongen bars upp av vridna, kapitalprydda björkkolonner. Väggarernas boasering var gjord i körsbärs-, päron- och valnötsträ. Prosceniets pilastrar inramade en grön sammetsridå med motiv ritat av Einar Forseth. Den vackra salongen ödelades helt genom en okänslig ombyggnad 1959.

Galleriet leder in till själva foajén. I det välvda taket till denna passage hade konstnären Einar Forseth gjort en originell utsmyckning; alfreskomålningar föreställande liv och leverne från olika platser i världen. Kort sagt en lång rad målade figurer, åskådliggörande ämnen ur livet, som genom filmremsan sätts i rörelse på den vita duken.

### **HISTORIK OM MALMÖ FRISKSPORTKLUBB**

Malmö Frisksportklubb Juldagen 1935 å Brottarklubben Hibros lokal på Ystadvägen mitt emot f.d. Läderfabriken MALMÖ FRISKSPORTKLUBB ETT FAKTUM (Utdrag ur Länken 1966)

Den 6 febr. 1935 bildades, å café Triangeln, Malmö Frisksportklubb. Man torde kunna säga att den redan från början fått pressen med sig. Ordförande blev den spänstige oldboysen Skotte Jakobsen, sekr. Carl Palmqvist och kassör G. Hjelm. Vi skulle önska få oss tillsända en del Järnringar-blanketter, då en del grabbar önska bli järnringare, men skicka dem snart! Frisksporten är verkligen på modet här i Malmö. Här finns tre livliga frisksport-klubbar, två frigymnastklubbar samt många oorganiserade frisksportare. Klubbens kassör, som delvis sköter propagandan, bad mig an hålla om provnummer av tidningen Frisksport.

Ovanstående brev publicerat i tidningen Frisksport nr 8 1935 (veckotidning).

I april bildades Frisksportklubben Atlas och Malmö Silverringarklubb (flickor). Någon gång i maj - juni bildades Frisksportklubben Strong i Arlov och ändå något senare

Frisksportklubben Stålgänget i Malmö, från vilken klubb de flesta av de äldre medlemmarna i den nuvarande MFK kommer. Man kan väl hålla med om att Frisksporten var på modet.

### **Huskur ur "Hälsovännen" nr 5 mars 1900**

Fräknar och leverfläckar äro ofarliga färgförändringar i öfverhuden, uppkomna genom afsättning af för mycket färgämne (pigment) i densamma. De kunna förväxlas med mögelhud, som är svampväxt i huden, hvaraf en brunaktig färg uppstår i den lätt affjällande öfverhuden. I det ena fallet som det andra fås fläckarna bort endast genom sådana retande eller frätande medel, som orsaka öfverhudens upplösning eller afstötning. Syror och alkalier kunna härtill begagnas, men bäst äro kvicksilfversalter (sublimat m.m.).

Svagare pigmentfläckar kunna fördrivas med salicylsyra, löst i alkohol (15 proc.), som påstrykes med pensel.

Ett Pariser-fräkenvatten består av rosenvatten och pomeransvatten, hvardera 75 gm, salicylsyra 2,5 gm, borax 5 gm; efter silning tillsättes benzoetinktur och senapssprit, hvardera 5 gm. Hufelands skönhetsvatten mot fräknar är borax 5 gm löst i rosenvatten och pomeransvatten, hvardera 30 gm. Ett starkare fräkenvatten göres äfven af borax 12 gm, klorhydrat kali 2,2 gm, som löses i rosenvatten och pomeransvatten, hvardera 50 gm.

Mot envisare fräknar och leverfläckar äro, som sagdt, kvicksilfvermedel bäst antingen såsom sublimatlösning i ett aromatiskt vatten (0,5-1 proc.) att försiktigt stryka på med pensel hvar eller hvarannan dag; eller såsom salva eller pomada med andra metallsalter, t.ex. hvitt präcipitat och wismuthnitrat, hvardera 1 à 2 gm, benzoefett 50 gm. I hvarje fall hafva dock fläckarna benägenhet att återkomma. Mögelhud kan fördrivas genom endast såpingnidning, då såpan får kvarsitta några timmar, eller genom boraxglycerin (1 del på 3).

### **Död genom snörlif ur "Hälsovännen" nr 5 mars 1900**

Nyligen firades i en liten tysk småstad ett bröllop, vid hvilket den unga bruden väckte uppseende för sin ovanligt smärta växt. Midt under dansen föll hon, till alla gästernas bestörtning, ur sin kavaljers armar afsvimnad till golfvet och afled efter några ögonblick. En tillkallad läkare kunde endast konstatera, att döden inträdt genom försnörning.

**LYCKA, ÄR DET NÅGONTING MAN SKAPAR SJÄLV? VARA FRISKARE. MÅ BÄTTRE. TRIVAS MED LIVET. VARA TILL MINDRE BESVÄR FÖR SIN OMGIVNING. KOSTA SAMHÄLLET MINDRE PENGAR. ALLA SKULLE VI VÄL ÖNSKA OSS DETTA.**

1. Kan jag klara av allt detta?
2. Hur skall jag i så fall gå tillväga?
3. Vad skulle resultatet bli?
4. Varför tillämpar inte fler detta idag?

1. Mitt svar är att nästan alla kan klara av det med MOTIVATION, VILJA och KUNSKAPER. Med ökade krafter och framgångar växer också inspirationen.

2. Lev ett sunt normalt liv utan stress och utan överdriven lyx. Lägg om till de allra bästa kostvorna.

Motionera och sporta regelbundet året runt. Avhåll dig från tobak, alkohol och droger.

Vårda din mentala hälsa och utveckla dina kunskaper.

Lev i harmoni med naturen och bidra till att rädda och bevara densamma.

3. Svaret finns till stor del i de inledande raderna i denna artikel. Vi skulle bli av med, kanske, 50 – 75 procent av alla sjukdomar. Slippa vårdköer. Vi kunde stänga många sjukhus. Stat och kommun skulle spara 100-tal miljarder kronor. Vi skulle kunna sänka skatterna.

**FLER FRISKA OCH LYCKLIGA MÄNNISKOR.**  
Lyckliga människor blir inte brottslingar. **ATT MINSKA BROTTSLIGHETEN ÄR VÄL NÅGOT AV DET VIKTIGASTE I VÅRT SAMHÄLLE.**

4. Att "ställa om sig" eller att "börja ett nytt liv" är inte så lätt. Det krävs motivation, vilja och hjälp ibland, annars orkar man inte. Ibland måste man ha en förstående omgivning som "stöttar". Ofta har man svårt att inse, vad allt detta innebär. Det är mycket svårt för vissa människor att komma igång, att bryta ett gammalt invariant mönster, och då faller man lätt tillbaka i gammal slentrian.

**HAR MAN BARA BÖRJAT OCH SETT ALLT POSITIVT, DÅ BLIR MAN INSPIRERAD TILL ATT GÅ VIDARE. MAN SKALL ALDRIG GE UPP!**

Till våra myndigheter: Arbeta fram en "10-årsplan" för detta! Börja i skolorna! Informera, inspirera och stimulera folk via "populärprogram" i TV och alla andra massmedier. **SATSA HÅRT, VI MÅSTE VÄNDA EN OND TREND!**  
Håkan Troedsson, tel. 040-49 62 66

*Maurice Chevalier i sällskap med Jens Edvard Kock utanför Alcazarbiografen på Stortorget någon gång under veckan 25 april - 1 maj 1938, då Chevalier-filmen "Med ett leende" visades där och Parisrevyn med bl.a. just Maurice Chevalier uppfördes på Tennisstadion. Entréavgifterna till revyn var 2 kr 50 öre på Valborgsmässoafton och 1 kr 50 öre 1 maj. Under samma vecka spelade Karl-Gerhard sin Vårrevy på Hippodromteatern (bland publiken: Chevalier). Och de båda revyartisterna råkade varandra på Savoy.*

## **FRISKSPORT, HUR NAMNET KOM TILL OCH FÖRBUNDET BILDADES**

*(Sammanställning av olika Frisksportpublikationer plus egna noteringar och synpunkter av Evert Söderström)*

Det kan konstateras att många av de personer, som haft ett direkt inflytande på Frisksportens tillkomst och dess utbredning i Sverige, har varit tidningsmän och skribenter.

I början av 20-talet vistades en yngling vid namn Dan Åberg i Amerika. Han var knuten till den nybildade sporttidningen Sving, som ägdes av bröderna Roland och Marcus Hentzel i Stockholm. Sving var en tidning som efter amerikanskt mönster publicerade hårdföra boxare och andra kraftkarlar.

### **Tidningskungen Macfadden**

Dan Åberg kom snart i kontakt med tidningskungen Bernarr Macfadden och hans institut för fysik och hälsa. Där fick han mycket och brännbart stoff, som han vidarebefordrade hem till gamla Svedala.

Bernarr Macfadden, som vid den tiden var omkring de 50, hade börjat från nolläge både vad gäller jordiska ägodelar som fysiska tillgångar. Med obändig vilja och hård träning byggde han upp en praktfysik.

Hans tidiga ungdomsår fördystrades genom hans moders sjuklighet - lungsot som hon också avled i - och faderns spritmissbruk. Självt hade han en besvärande hackhosta som verkade vara ett arv efter modern. Grannarnas omdöme,

som han råkade få del av, var att han snart skulle gå samma väg som sin mor.

Detta var kanske en bidragande orsak till hans beslut: att visa omvärlden att en välutvecklad fysik inte tvunget måste vara medfödd, att hälsan till stor del hade med den egna livsföringen att göra. Hans drömmar var att han, när han själv hunnit utveckla sig till den kraftgestalt som han föresatt sig, skulle påverka andra att uppnå samma resultat. Först efter många och slitsamma år med nästan omänskligt hård träning ansåg han sig mogen och tillräckligt förberedd för att våga en utmaning som han ansåg vara enda utvägen att göra sig själv känd och därmed bevisa att kraft och hälsa kan byggas, blott viljan finns. Han skulle starta en egen tränings- och hälsoskola.

### **Utmanade brottningsmästarna**

Han utmanade nu mästaren i sin egen viktklass, lättvikt, sedan mellanvikt och slutligen tungvikt, i brottning. Redan segern över lättviktsmästaren väckte uppmärksamhet. Dagen därpå utmanades Chicagomästaren i weltervikt. Vanvettigt, tyckte tidningarna och hånade honom. Macfadden var emellertid säker på sig själv och gav dem ett svar som kom dem att tappa andan. Inom 4 min. hade han lagt welterviktsmästaren på rygg.

Vad skulle komma härnäst? Jo, han kastade handsken framför den nationellt ryktbare tungviktsmästaren i Chicago, Frank Whitmore, som vägde 25 pund mer än han själv. Sportskribenterna ansåg honom komplett vansinnig. En lättviktare kunde omöjligt vinna i tungviktsklassen. Sånt gör man inte. Det går bara inte.

Det blev en fruktansvärd kamp. Efter drygt 1,5 timmes brottning låg hans motståndare på rygg. Macfadden stod som segrare och mottog massornas ovationsartade hyllning. Detta var något märkligt. Otroligt. Det var i alla fall något som slog och det var den bästa tänkbara PR för hans institut som han nu kunde öppna under devisen:

"Det är ett brott att vara klen. Vill du vara en brottsling?"

Han fortsatte att arbeta både fysiskt och psykiskt. Läste allt inom kroppskultur och hälsa som han kom över. Hans institut växte och blev så småningom världsberömt. Han startade också utgivning av tidskrifter inom uppbyggnad och hälsolära. Det gav honom utöver en praktfysik även ekonomisk utdelning i miljonklassen.

### **Namnet skall vara Frisksport**

Som tidigare nämnts publicerades många intryck från USA i tidningen Sving, förmedlade genom Dan Åberg. Genom dessa artiklar skapades grogrund för denna kraftsport även här hemma. Marcus Hentzel kom så på idén att döpa om den amerikanska rörelsen, som kan översättas till "kroppskultur", till namnet Frisksport. På så sätt kom det namn till som vi sedan fick på vår rörelse.

Ett par andra tidningsmän, som var däröver några år senare, var Edvin Ahlqvist och Agne Svalander. Den förstnämnde blev senare känd som boxningspromotor och den senare som red. för tidningen Frisksport under namnet Vindmark. De startade tillsammans tidningen 1932, som också blev språkrör för rörelsen. Den organi-serade verksamheten startade dock redan 1924. Samma år fastslog man att Frisksportsändamål var att främja folkhälsan genom kroppsovningar och sund levnadsordning i allmänhet. Sommaren 1928 bildades Svenska Kraft och Frisksportförbundet i samband med tävlingar i frigymnastik på Gröna Lund i Stockholm. Sedermera skildes frigymnastiken från frisksporten och 1932 bildade Roland Hentzel det första Frigymnastikförbundet. Samma år bildades också Frisksportförbundet Järnringen. Järnringen var förbundets namn och medlemsmärket var en järnring, "en

enkel ring av rostfritt stål - samtidigt en symbol och talisman" och med de moraliska kraven på en frisksportare att "äga eller vilja äga" - mod, enkla vanor, järnhälsa, framåtanda och gott humör.

### **Första riksläget äger rum**

1934 ägde det första Riksläget, då kallat kongress, rum vid Flatenbaden utanför Stockholm. 1935 var det Riksläget vid Lindalen utanför Göteborg. Där togs initiativ till en organisatorisk stadga på rörelsen. Det valdes en styrelse eller stadgekommitté på 5 personer, som skulle utarbeta stadgar för rörelsen. Valda blev Sven Olav Sunnar, Agne Windmark, Helge Rundlöf, David Åberg och Einar Blomberg. 1936 hölls Riksläget och årsmöte i Örebro. Styrelsen från föregående år omvaldes.

Nu följde några dramatiska år, där starka viljor var och en på sitt sätt sökte styra den nya folkrörelsen. Tidningarna Frisksport och Sving slogs samman och redaktörer blev gemensamt Agne Windmark och Allan Hagberg. Windmark upptäckte en färgstark person som hade långtgående idéer om hälsan. Den mannen hette Are Waerland. Han knöts som medarbetare till Frisksport, som därmed blev språkrör för den vegetariska livsstilen. Han startade det s.k. Solvikingaexperimentet med ca 1.000 deltagare, med egna märken och medlemsblanketter.

1938 var Frisksportförbundet moget att bryta med Waerland, Windmark och tidningen Frisksport. Frisksportförbundet startade i stället en egen tidning, kallad "Sport och Kultur", med Allan Hagberg som redaktör. Tidningen Frisksport utgavs som tidigare men blev nu officiellt organ för Allnordiska Förbundet För Folkhälsa, i vilket Are Waerland blev ordförande. Frisksportförbundet fick det året Axel Brant som ordförande.

### **Frisksport och Friluftsliv hör ihop**

Sommaren 1939 blev mycket aktiv för den delade Frisksportrörelsen. Frisksportförbundet hade Riksläget i Lindalen utanför Göteborg och Allnordiska Förbundet samlade deltagare från hela Norden på Tollare i Stockholms skärgård. Friluftsliv och orientering ansågs nu med rätta höra intimt samman med Frisksport. Det fanns en tidning vid namn Friluftsliv, som redigerades av Gösta Wijkman. Kontakter knöts och de båda tidningarna blev en och fick namnet Frisksport och Friluftsliv.

Det var till stor del Orienteringsprofessorn Gösta Wijkmans förtjänst att Frisksporten i fortsättningen blev alltmer friluftsinriktad. Den svenska orienteringsseliten blev frisksportare (eller kanske Frisksportarna blev orienteringsselit), till detta bidrog även en annan tidningsman, som senare startade Fjällorienteringen, Gunvall Håkansson.

Merparten av de styrande i de båda förbunden tyckte nog det var galet med den rivaliserande verksamheten. Det gjordes också flera försök till samgående, som också lyckades 1941. Are Waerland kunde dock inte acceptera att göra avkall på sina egna idéer utan lämnade Allnordiska förbundet.

### **Sammanslagning av förbund och tidningar**

Det var nu gemensamt läger för de båda förbunden på Skrubba sand sommaren 1941, där också den slutgiltiga sammanslagningen ägde rum. Förbundet fick det namn som består än i dag, Svenska Frisksportförbundet. Tidningarna blev också sammanslagna och hette nu "Frisksport - Tidning för Sport och Kultur". Styrelsen fick också folk från båda sidor med bl.a. Jan Ottosson som ordf, Harry "Harpan" Lindgren som sekr. och Sam Nilsson, kassör. Det var en handlingskraftig ledargrupp som utträttade stora ting för rörelsen.

Vi var nu mitt uppe i krigsåren, med de inskränkningar och problem som rådde. För att bidra till rikets försörjning startades bl.a. Frisksportarnas huggarläger i Jämtland. Det pågick i flera år och resulterade i ansevärd mängder avverkad skog. 1943 startades de första Hellska tävlingarna. Även om grenarnas sammansättning förändrats något med åren, lever tävlingen med oförminskad vitalitet kvar än i dag.

1944 valdes Gunnar Hedfors till ordf. Den avgående Jan Ottosson hade dessförinnan sänt ut en kampbudkavel med uppmaning till distrikt, klubbar och enskilda medlemmar att samla in pengar till en fond för Frisksporten. Den aktionen inbringade 45.000 kr och utgjorde grundplåten till det året därpå beslutade inköpet av slottet Stensund, beläget i den sörmländska skärgården, nära granne med Kungens Tullgarn.

De följande åren var präglade av insamlingar för att klara av köpet av Stensund. Tanken och löftet om en egen Folkhögskola sporrade till avsevärda bidrag från många håll. Sten Schröder gjorde en stor insats med propaganda för att få in pengar.

### **Vikingskeppet förliste med man och allt**

Schröder var också initiativtagare till det Vikingskepp som byggdes på Stensund, en kopia av det norska Gotska skeppet. Tragiskt nog förliste det på sin jungfrufärd med man och allt. En storm utanför Helgoland på den nordtyska atlantkusten tvingade dem att söka lä närmare land. Enligt senare rekonstruktion var det inte stormen, som bröt sönder skeppet, utan de gick på en mina som var avsedd för de allierades krigsmakter.

Det har på många sätt varit händelserika år för den fortsatta utvecklingen. Många stora personligheter har bidragit till att göra Frisksporttanken levande för svenska folket. Just helhetssynen förefaller vara ett för högt mål för den stora allmänheten. De gör hellre avkall på god fysik och hälsa för att få ägna sig åt gommens läckerheter och andra icke hälsobefrämjande levnadsregler.

Det är dock ingen anledning att misströsta vare sig för klubbar eller enskilda. Den hälsosamma linje vi representerar och försöker efterfölja har säkerligen fått tillbörlig respekt och aktning. Frisksportrörelsen var tämligen ensam om att propagera för motion och grovkost, s.k. fullvärdig kost, i början av vår verksamhet.

På senare år har våra idéer tillfullo accepterats av socialstyrelser och myndigheter. Trots detta vidlåder ännu något av den fanatism som kännetecknade en Frisksportare förr. Kruska och gräs ansågs vara intimt förknippat med rörelsen. I själva verket var det ett mindre fåtal som helt gick över till Waerlands lära.

### **Kamp mot alkohol, tobak, narkotika**

Miljöfrågor och kampanjer mot alkohol, tobak och narkotika har dominerat förbundets propaganda på senare år. Det är en stor arbetsuppgift och som verkar nästan skrämmande stor. Det bör givetvis inte sparas någon möda för att minska på dessa vanor som leder många till fördärvet. Vi lever ju som bekant i ett fritt land, så var och en har ju rätt att göra och leva efter eget gottfinnande.

För allas och särskilt vår ungdoms bästa hoppas vi att Frisksportens enkla levnadsregler kommer att vinna gehör i allt vidare kretsar. Hälsan är vår största tillgång. Tyvärr uppskattas de inte tillfullo förrän det är för sent.

*(En utförligare artikel om Bernarr Macfadden, även den skriven av Evert Söderström, kommer i nästa nummer av Länken.)*