

**Hej hej!**

Så var det dags för ett nytt nummer av tidningen. Hösten färgar naturen med alla sina färgsprakande nyanser och man kan inte annat än njuta av all praktiken, antingen man är ute i skogen eller bara inne i staden. Svampar växer det upp lite här och där, t.o.m. i vår trädgård har vi fått en del delikatesser (bl.a. fjällig tofs-skipling), så vi behöver inte gå ut i skogen för att plocka svamp.

Det här numret fortsätter i nostalgins tecken. Ett gammalt foto från 1935 har jag fått låna av Börje Hammarstedt. Hans far finns med på fotot. Och så har jag letat i gamla nummer av Länken efter händelser vid klubbens stuga i Dörröd. Det är säkert många medlemmar som inte vet om hur det gick till, när klubben köpte stugan och vad som där har utspelat sig. Numera blir det inte av att vi är där så ofta, tyvärr. Fast en del duktiga medlemmar är där ibland och jobbar i och omkring stugan.

Cyklisterna i klubben är väl inte lika många som skidåkarna, men här kommer i alla fall ett par sidor med årets cykelminnen. Det är Leif Andersson som så vänligt sammanställt det hela. Nu fattas det bara rapporter från volleyboll och innebandy. Vem ska rapportera från dessa avdelningar i klubben? Sätt i gång och skriv!  
Gertrud M.

**Tio små kattungar**

**Tio** små kattungar skulle gå på bio  
en kom för sent och så var de bara nio.

**Nio** små kattungar jagade en råtta  
en blev genast trött och så var de bara åtta.

**Åtta** små kattungar råka kossan Mu  
en åt för mycket grädde och så var de bara sju.

**Sju** små kattungar festade på kex  
en fick ont i magen och så var de bara sex.

**Sex** små kattungar sjöng en sång med kläm  
en blev väldigt hes och så var de bara fem.

**Fem** små kattungar mötte en stor myra  
en blev rädd o sprang och så var de bara fyra.

**Fyra** små kattungar såg en vacker fé  
en blev förtrollad och så var de bara tre.

**Tre** små kattungar på huvudet skulle stå  
en ramla omkull också var de bara två.

**Två** små kattungar klättra på en gren  
en ramla ner och kvar var bara en.

**En** liten kattunge vill ej ensam sitta  
jamar på de andra så att de hem kan hitta.

**Nu** när kvällen kommer, då är alla tio  
åter jättesugna på att kila iväg på bio.

**Hörby Marknadslopp 5 juli**

Det var mulet och utsikterna för ett skapligt väder på Hörby marknadslopp såg ut att vara goda. När vi kom till Hörby, gick vi och efteranmälde oss, jag till GLL o Frank till Lilla marknadsloppet.

Så var det dags. Speakern räknade ner och vi satte i gång. Ett gäng PRO-are från Hörby (28 st) hade också kommit till start. Det var ju bra, så slapp jag gå ensam längst bak.

Efter ett tag vek GLL-arna av åt höger, de andra fortsatte rakt fram. Jag stannade en stund för att titta efter Frank, men såg honom inte. PRO-arna kom då före mig och jag skyndade efter. Plötsligt såg jag, att de hade stannat i en egen vätskedepå. De stod där och smuttade på sina glas (vad kan det ha varit i dem?). Jag gick förbi och tänkte, att jag blir då inte sist.

Snart kom jag ut till stora vägen, där löparna från Lilla marknadsloppet kom från vänster. Det var en smal trottoar med en del biltrafik på vägen intill, så jag höll mig åt sidan och släppte förbi

löparna, när de kom. I en skuggig nerförsbacke lunkade jag lite snabbare.

Nära målet stod det massor av folk och jag satte igång spurten, påhejad av en del åskådare.

Framme i målet fick jag veta att Cancan-medaljerna var slut, så jag skrev namn och adress på en lapp för att få den hemskickad. Efter några minuter kom även de 28 PRO-arna.

Jag kunde inte se skymten av Frank, så jag började bli orolig och hörde mig för hos funktionärerna. En del tider var uppsatta, men där kunde jag inte se Franks namn. På andra sidan målet träffade jag Evy Andersson, vars man sprang 11,2 km. Inte heller hon hade sett till Frank. Jag gick till bilen för att byta skor och där stod Franks väska! Han hade alltså redan duschat och väntade nu vid målet på mig och på bl.a. sina nycklar.

Jag satte in Franks väska i bilen och gick tillbaka till målet. Och där stötte jag ihop med Frank. Vi gick till en hamburgerkiosk och beställde hamburgare och varm korv och lät oss väl smaka. Sen gick vi och träffade Evy och såg på, när Hugo kom i mål.

Efter att ha kollat att vi inte hade fått några vinster på våra nummerlappar, bar det av hem till Malmö igen.

Gertrud

**Löparfestival i solsken**

Malmös årliga löparfestival – arrangerades i år den 13 augusti – kunde i motsats till fjolårets regniga upplaga genomföras i bästa tänkbara löpväder, sol och + 18 gr. Drygt 2.000 var anmälda, vilket innebar en ökning med ett 100-tal.

Även i år var det start på Pildammsvägen för samtliga klasser, målgången var förlagd till grusplanen. Det ger inte samma trivsel som då vi huserade på gräsplanen – vi får hoppas att vi till nästa år får flytta tillbaka till huvudarenan. Det skulle höja feststämningen och samvaron mellan de tävlande och påhejande anhängiga.

Tävlingen inleddes med Knattevarvet, men tyvärr minskade antalet startande. Men trots detta, de som ställde upp har mycket ”spring i benen”. Kanske det är någon av dessa som blir svenska mästare i någon löpgren med åren.

”Segerundan” 11 km avverkades allra fortast av Jesper Hansson, tävlande från Björnstorps IF. Han fick sluttiden 34.48. Tvåa var David Ekman, IK Pallas, 28 sek. efter (35.16). På tredje plats kom Malmöfrisksportarnas egen Lars Heimsten, hans tid blev 36.21.

Jesper Hansson var dagen före i Kristianstad och blev distriktsmästare på halvmarathon med tiden 1.13. Det är en vältränad 33-åring som tagit ett flertal långlopps-segrar under hösten.

På damsidan var Jenny Eigert från KA2 Karlskrona överlägsen segrare på tiden 42.11, 2.35 före tvåan Britt Sjögren, IFK Trelleborg, 44.46.

Funktionärsstaben från Malmö FK hade som vanligt uppdraget med alla avstängningar och att vara vakter under loppets gång och som vanligt gick allt enligt ritningarna.

Vid infarten under Regementsgatan hade Vattenverket ställt upp en svalkande dusch efter 3 km löpning, som även funkade när man var på väg hem, då man avverkat 10 km.

Till medarrangörerna, Heleneholms IF, Fritid Malmö, Sydsvenskan, alla sponsorer samt alla funktionärer ett STORT TACK. Vi har redan börjat planera för ännu en löparfest 12 aug. 2001, så det är lika bra att kryssa för i

almanackan oav-sett om Du skall springa eller vara funktionär.  
Ingvar.

### Rikslägrät Stensund 2000

I år var rikslägrät förlagt till det vackra Stensund. Tyvärr var inte vädrets makter med oss utan lägrät mer eller mindre regnade bort. Det omfattande pro-grammet kunde väl hållas någorlunda, men det var en del som fick ändras och även ställas in. Vi var nästan 20 pers. från klubben och jag tror vi var ca 80 från hela distriktet.

Programmet var ju väldigt omfattande och det finns en hel del att läsa i tidningen Frisksport om detta. När det gäller tävlingar så blev Håkan Karlsson totalsegrare i mångkampen. För att vinna den mångkampen måste man vara bra och jämn i alla grenar och framför allt måste man ha en bra hårdisk med stort minne i den övre delen av kroppen.

I LM i volleyboll vann Skåne mixklassen och i LM i fotboll vann Skåne herrklassen. I RM i terräng vann Ingvar H60 och undertecknad blev 2:a, men vi var visst inte fler i den klassen.

Vädret var som sagt inte det bästa, men även om inte solen skiner så kan man ju vara ute ändå och kommer det lite regn, så finns det ju regnkläder.

Eftersom vi inte kände för att halka omkring på den våta dansbanan så blev det fika i förtälten i husvagnarna i stället. 10 skåningar och en gammal dam från Stockholm, Elisabeth Jern, som hör till de fasta husvagnsboende, samlades ett par kvällar och vi hade verkligen trevligt. Tack för detta.

Nästa år har Göteborgsdistriktet hand om lägrät och eftersom deras senaste läger (Tjolöholm 1993) var väldigt blött, så blir det nog bra denna gång. Dom bör ju liksom ha gjort slut på sina regndagar. Leif

### Rapport från en cykel

Vi, d.v.s. Leif Andersson, Karl-Erik Olsson, Claes-Hugo Thörner, Karl-Axel Nilsson och Tomas Möller, började träningen 21/3 med en runda på 67 km. Sen har vi kört tisdag, torsdag, söndag med varierande sträckor 80 – 170 km. Första loppet i Färingtofta den 7 maj 100 km. Karl-Erik, Karl-Axel, Claes-Hugo och undertecknad deltog från klubben i vackert väder.

13/5 Österlen Runt 95 km. Claes-Hugo och undertecknad deltog från klubben, även denna gången i vackert väder.

27/5 Ringsjön Runt 119 km. Karl-Erik, Karl-Axel, Claes-Hugo, Håkan K. och undertecknad körde tillsammans, Håkan med en sprillans ny Cannondale aluram med inbyggd farthållare. Dan Persson, Andreas Persson, Tomas Möller deltog också från klubben. Inget bra väder men det är det aldrig i Ringsjön Runt.

1/6 Maxiloppet Kristianstad 128 km. För första gången kändes det som om all träning gjorde lite nytta. Vackert väder. Leif deltog från klubben.

12/6 Naturtrampen Svalöv 78 km. Karl-Erik, Karl-Axel, Claes-Hugo och Leif deltog från klubben. Trevlig men jobbig runda, bl.a. en backe över Söderåsen som är 8 km lång. Men vädret var åter på vår sida.

16/6 Vättern Runt 300 km. Ingvar Andersson deltog för 28:e gången. Sven Falkman 26:e gången. Arne Svensson 17:e gången. Martin Landahl 14:e gången. Leif Anderson 13:e gången. Holger Edlund 10:e gången. Karl-Erik Olsson 4:e gången. Karl-Axel Nilsson 1:a gången. Claes-Hugo Thörner 1:a gången. Håkan Karlsson 1:a gången. Tomas Möller 1:a gången.

Karl-Erik, Ingvar, Karl-Axel, Claes-Hugo och undertecknad startade 23.20. Ganska kallt men medvind. Första paus i Gränna efter 80 km. Nästa paus i Jönköping 110 km, där vi åt korv och mos. Efter depåbesöket är det långa utförsbackar, varför man blir ordentligt nerkyld. En halv mil senare börjar uppförsbackarna, så värmen kommer snabbt tillbaka. Nästa depå i Fagerhult 140 km,

fortfarande kallt, så kaffet värmdes skönt. Vid 160 km släppte Ingvar, då han tyckte det gick för fort. Depå i Hjo efter 180 km. Vi hoppade över middagen, fyllde på flaskorna. Vi träffade Håkan där, så han följde med oss en mil, sen tyckte han det gick för fort. Vi stannade inte i Karlsborg. Efter 220 km släppte Karl-Axel, då han började bli trött. Depå i Boviken efter 232 km. Där dopade vi oss med Coca-Cola, så backen över Hammarsundet blev en baggis. Depå efter backens slut 262 km. Kaffe och sen medvind hem gjorde att sista biten blev snabb men inte lättare. Martin hade lovat att sätta på bastun, då han kom hem. Han startade 3 timmar före oss. Men som vanligt hade han somnat i Karlsborg.

Sista 100 km hade vi både sol och värme. Alla klubb-deltagare klarade sig utan missöden, vilket känns bra med så många startande, ca 16.000. Holger och Arne uppvaktades med plaketter för 10 resp. 15 rundor. Holger bjöd på smörgås och tårta som var mycket god.

Vi bodde som vanligt i Motala FK:s klubbstuga, som ligger vid Vätterns strand. Jag kan rekommendera MFK:s styrelse att införskaffa något liknande, gärna vid en sjö.

23/7 Laholm 6-dagars. Ingvar och undertecknad deltog från klubben.

Hallänningen 140 km. Start i Laholm norrut, mycket kuperat men vackert och nästan bara skog.

24/7 Smälänningen 147 km. Ännu mer kuperat men fortfarande vackert och i skogig terräng.

25/7 Skåningen. Start och mål i Laholm. I programmet stod det ”Ganska platt etapp”, vilket måste vara tryckfel, för norra Skåne är inte platt, särskilt inte efter 3 dagars cykling.

26/7. Vilodag, vilket behövdes för jag var mycket mör i benen.

27/7 Bergsetappen 115 km, som var det verkliga elddopet. 5 gånger cyklade vi över Hallandsås. Här fick jag plocka fram alla reservkrafter som fanns.

28/7 Bjäre Rundan 120 km, start och mål i Laholm. På denna etappen körde vi över åsen bara 3 gånger, vilket var mer än tillräckligt. I en nerförsbacke var jag uppe i 71,5 km och då satt jag ändå rakt upp.

I en annan backe körde jag ut i sädesstycket, så den ena vattenflaskan flög sin kos. Vann en ny på nummerlappsutlottningen nästa dag.

29/7 Sydhallänningen 92 km. Start och mål i Laholm. På den här etappen körde vi över åsen bara en gång, vilket var tillräckligt, då den backen kändes som tre. Jag körde i ett bra gäng, så vi tog inte depå utan körde i ett sträck, med hastighet 34,0. Efter målgång blev det plakettdelning och utlottning på startnumren. Presentkort på 3.000 – 2.000 – 1.000 + Fria starter till nästa år. Dock inte till oss. Men jag hade ju vunnit en vattenflaska.

Både Ingvar och undertecknad tyckte, att det var det bästa arrangemang vi deltagit i alla kategorier. Vi blev utfodrade med pannkakor och mackor, alla sorters dricka både i depåer och efter målgång. Här deltog tävlingscyklister, elitmotionärer och så vanliga som vi. 800 kr kostade kalaset för 760 km. Vättern Runt kostar lika mycket, men då får man bara cykla 300 km. Vi bodde på Vandrarmhemmet i Laholm, som är en mycket vacker stad med många hus från 1800-talet. ½ tim. regn sammanlagt på hela veckan.

5/8 Vombsjön Runt 106 km. Karl-Erik, Karl-Axel och under-tecknad körde den långa rundan, Dan Persson med familj den korta sträckan. Vackert väder och efter målgång bjuds det på kaffe, frallor, varm korv med bröd, juice och saft, så här får man valuta för startavgiften.

13/8 Bjäre Runt 83 km. Karl-Erik, Karl-Axel, Claes-Hugo och under-tecknad deltog i vackert väder. För andra gången i år stötte jag på Kattviksbacken, det är en av de värsta backarna i Skåne. Det blev en snabb runda, då jag efter målgång skulle hjälpa Börje och Åke på Segerundan.

Eftersom loppet är slut för säsongen så kör vi dem som är nedlagda också.

19 aug. Vi var åtta som körde Hörbyrundan 75 km i vacker natur uppe på Linderödsåsen. Karl-Erik, Klas-Hugo och under-tecknad deltog från klubben.

26 aug. körde samma gäng Romeletrampen med start i Skrylle, 123 km. Tre gånger över Romeleåsen, Slimminge, Stenberget, Sandbybackarna. Bastu och fika i Skrylle.

Resumé. Tisdag 26 sept. var den sista vardagsträningen. Vi fortsätter att köra om söndagar, så länge det går. 640 mil har det blivit för min del. Och en ny cykel. En Pinarello Paris, nästan självgående. I alla fall gjorde den cyklingen både lättare och roligare. Leif Andersson

### Münchens Olympia-stadion

#### Veteran-VM i simning 27/9 2000

Johnny Lysell tog VM-silver på 50 m bröstsim och var endast 4/100 från guldmalj. Han hade hård konkurrens av bl.a. f.d. OS- och VM-finalister. 8.000 deltagare från hela världen tävlade vid detta 7 dagar långa Veteran-VM i simning.

### **Skogens dag i Torup Sönd. 3 september**

Skogens dag i Torup var något utöver det vanliga, tyckte Frank och jag. Frank tänkte passa på att jogga och blev väldigt förvånad, när han fick reda på att det var gratis att bada bastu den här dagen.

Kl 11 skulle invigningen äga rum. Jag gick upp till Naturskolan, där jag fann bl.a. en svamputställning, där man kunde se vilka svampar som var ätliga och vilka som var giftiga. På gården utanför kunde man lära sig lite om skog, bl.a. hur man mäter ett träds längd genom att hålla en pinne framför sig. Ute på gården fick jag också syn på Jan Danielsson som skulle inviga Skogens dag. Jag kände knappt igen honom, eftersom han inte hade sin vanliga basker på huvudet som i TV-rutan.

På scenen intill Skolmuseet visade Jan D. upp en röd svamp (giftig kremla) och berättade att mycelierna, som växer under jorden, kan bli flera tunnland stora. Deras frön (sporer) sitter i fruktkropparna, som skjuter upp ur jorden och blir det som vi kallar svamp. Och han bevisade, att naturen sedan urminnes tider kan det där med kloning. Han visade upp ett par ormbunksblad och talade om att samma planta kan utbreda sig över ett mycket stort område. Alla blad är precis likadana (precis som fåret Dolly). En enda ormbunke kan vara över 1000 år gammal. Efter denna spännande berättelse förklarade han Skogens dag invigd.

Intill Naturskolan fanns ett upplevelsetält för barnen, som bl.a. fick känna på olika sorters grenar och stockar. Det fanns även andra arrangemang för barnen, bl.a. Vilse i skogen, hur man klättrar i träd o. dyl. För de vuxna fanns bl.a. en tipsrunda, där man också kunde få prova på stavgång i en backe, vara med om fågelvandring, gå med karta och kompass m.m.

Själv gick jag tipsrundan på Dansbanestigen. Den visade sig handla till största delen om vatten. En del frågor klarade jag, men andra var väldigt kluriga och det var bara att gissa.

När jag kom tillbaka till Friluftsgården, hade Frank redan bastat (han joggade bara 5 km) och även förtärt en varm korv med

dryck till, vilket fanns att köpa nedanför gården. Jag gjorde likadant, eftersom jag var rätt hungrig. Sedan gick vi upp till Skolmuseets scen, där fysikern Hans-Uno Bengtsson från Lund skulle framträda kl 13. Men den "akademiska kvarten" hann gå, innan han kom farande på sin motorcykel.

Hans-Uno höll en spännande föreläsning. Han berättade om vattnets ytspänning, hur regnet bildas m.m. Han gjorde ett experiment med ett par ballonger o ett rör (ett par barn fick hjälpa honom med att hålla röret), där luften gick från den fyllda ballongen till den tomma. Till sist fick någon hålla lite vatten i en PET-flaska, som förseddes med en kork med tre "vingar" på, sedan en slang genom korken in i flaskan. Så satte han flaskan upp och ner på "vingarna" och började pumpa luft in i flaskan. Efter ett tag så – puff! stack flaskan iväg som en raket högt upp i luften o ner på andra sidan häcken, vid sidan av landsvägen kraschade den. Tur att ingen bil kom just då!

Efter denna knallavslutning gick vi till Statarmuseet o fikade. Jag köpte även några växter där. Sedan gick vi genom skogen tillbaka till Friluftsgården för att köra hem efter en mycket trevlig dag. Men vi såg inga andra Frisksportare?! Var gömde ni er? Gertrud

### **Höstvandringen 17 sept.**

började i Hörby och Fulltoftaområdet. Första etappen blev 4 km. Vandringen passerade porlande bäckar och vindfällan bl.a. Solen värmdde gänget, för dagen 7 st.

När vi nådde utgångspunkten "Rättfällan", som den hette, bestämde vi oss för att följa ett annat markerat spår på 4,5 km. Denna sträckning gick genom öppen ängsmark och såg man inte upp, så var det lätt att trampa i komockor, för i hagarna gick betesdjur. Även denna runda bjöd på diverse minnesmärken av gamla byggnader. Efter drygt 3 tim. var det så dags att tänka på hemfärden. Ingvar

### **Svampplockning i Vomb 1 okt.**

bjöd på britisssommarväder. Vår svampkännare Åke Nilsson visade vägen, där man i bästa fall kunde hitta svamp, och Åke fick lite i sin svampkorg. Själv klarade jag av att hitta ett 10-tal kantareller. Men "sällskapet" Leif, Åke, Kerstin och jag njöt av den stärkande promenaden i det fina oktobervädret. Området består av mycken tallskog och jordmånen är mest sand.

Och att det är ett populärt allaktivitetsområde kunde man konstatera, för bilparkeringarna var väl besatta. Och under vår vandring stötte vi på både hästekipage och hundägare som var ute och rastade sina djur.

Ingvar

### **Stormskadad skog**

Dec. månad -99 var förödande för vårt fina fritidsområde i Dörröd. Som tur är så finns ännu friska armar som hjälpte till att röja upp efter stormen, som knäckte de stora fina granarna vid sidan om lägerbålet. Även backen vid sidan om idrottsplatsen blev hårt åtgången, att jämföra med stormskador 1967, som bara de äldre medlemmarna kan erinra sig.

Börje W. är ju vår man som håller verktygen i trim och Yngve A. är ju yrkesman på sitt område som klubben har mycket nytta av. Flera av våra medlemmar har också ställt upp i mån av passande tid, men yngre armar hade varit en välkommen hjälp.

En sådan stor anläggning fordrar många timmars arbete för att hållas i gott trim. Extra arbete blir det, när skadegörelse och onödig förslitning sker, men när man ser skolklasser som tyx trivas där, så får vi väl räkna med en viss vinst i framtiden.

Jag skönjer ett slut på skogsarbetet för denna gång och hoppas vi skall ha många flera trevliga sammankomster år 2000 och framåt.  
Okt. –00 C. Lundmark

### **Fackelvandring i Torup Torsd. 2 nov.**

Vädret hade de senaste dagarna varit allt annat än bra. På måndagen var det nästan storm, så trafiken på bron stoppades. Vissa dagar (och nätter) hade regnet vräkt ner. Ovädret hade dragit norrut, men man varnade för ett nytt oväder från sydväst.

Men vi hade verkligen tur med vädret. Just den här speciella kvällen var det nästan vindstilla och nymånen lyste i kanten av himlapällen. Framför Friluftsgården i Torup hade ca tvåhundra barn och vuxna samlats för att vara med om den numera traditionella fackelvandringen och där var även vi nio frisksportare.

Ingvar hälsade alla välkomna och berättade om Malmö Frisksportklubb, våra olika arrangemang och vad vi sysslar med. Därefter var det en dam från Friluftsfrämjandet i Svedala (?) som berättade om sin förening.

Så meddelade Ingvar att varje familj skulle få en fackla för att därefter gå till Statarmuseet via Dansbanestigen. I museet kunde man få fika. Vandringen skulle sedan fortsätta på den lilla bilvägen fram till Slottet. På Slottsgården serverade Lottorna varma drycker och man kunde gå rundan kring Slottet, om man ville.

Dragspelsmusik skulle utföras av Allan Öhman på Friluftsgården och av Frank Martinsson på Statarmuseet. Från själva Slottet spelade hela tiden barockmusik i högtalare.

En hel del hade ficklampor och även ljuslyktor med sig. Och så satte den långa levande "ormen" av facklor i gång marschen genom skogen. Jag gick sist, jag hade både fackla och en liten ficklampa med mig. Vid ett tillfälle vände jag mig om och tittade mot Slottet. Det lyste i alla dess fönster, marschallerna glimmade och nymånen blänkta. Barockmusiken blandades med hoandet från en kattuggla lång bort i skogen.

Vi närmade oss det upplysta Statarmuseet. Nu hade jag nytta av min ficklampa, så jag inte skulle stiga fel bland tuvorna. När jag tittade uppåt, lyste stjärnorna mot mig.

Vid Statarmuseet lämnade jag min fackla till Ingvar och letade reda på Frank. Han var med sitt dragspel i bagarboden, där serveringen höll till den här gången, eftersom det förra året hade det blivit proppfullt inne i det vanliga kaféet. Det var rätt ljumt ute, så en del satt vid borden där ute och fikade. Man serverade buljong, kaffe, saft och till det smörgåsar och bullar. Det var väldigt gott. Jag köpte buljong och två mackor och fick sedan också kaffe.

När jag stod där ute med min varma kopp buljong, råkade jag titta upp mot himlen och fick då syn på en stjärna som föll (eller kanske det var något annat fenomen).

När alla deltagare troppat av, tog Frank dragspelet i bilen och körde till Friluftsgården. Själv tog jag en ny fackla och följde efter ett par barnfamiljer. Vid stallet stannade vi till, där inne höll ett par flickor på med en häst och där var också en liten svart kattunge.

Jag gick vidare och tittade in på Slottsgården och hörde på den stämningsfulla musiken. Sedan gick jag vidare till Friluftsgården och träffade en del bekanta där inne. Allan satte igång med spelet igen, men sen måste vi hem, för han skulle möta en dam, som just då var på väg till Kastrup. På vägen ut träffade vi på den lilla svarta katten igen. Och så körde vi hem i den ljuvliga kvällen. Det hade varit en kväll att minnas! Gertrud M.

### **9:e Barnens Vasalopp i Malmö**

En stab av 17 st funktionärer från Malmö FK fick jobba hårt, då drygt 700 förskolebarn ville åka Barnens Vasalopp 2000. Som vanligt är stilarna många, man brukar säga: skida rätt på eget sätt, om man nu hinner lära sig detta på den ca 100 m långa banan. Man hade ju chans att åka flera varv, men de flesta nöjde sig med ett varv. Berit och Kerstin såg till så att barnen fick en stärkande mugg blåbärsoppa efter loppet. Vasaloppets man Håkan Östberg såg till att alla kontrollerna var utsatta. Målportalen med texten **"I fäderns spår – för framtids segrar"** var på plats.

Ett uttalande från Leif Hultgren, Gatukontoret, glädde mig. Han var mäktigt imponerad över hur fint det funkade. Dagispersonalens positiva inställning glädde oss alla, de var till stor hjälp för oss.

Pressen och TV4 fanns på plats och det fanns fylliga reportage dagen efter i Skånetidningarna. Viktig PR för Vasaloppet, Gatukontoret, Malmö Citysamverkan och till sist men inte minst Malmöfrisksportarnas alla funktionärer. Att vi hade lite ont i ryggar, stela fingrar och blöta knän bjuder vi på.

TACK, vi kör väl nästa år igen! Ingvar

### **Huskurer ur "Hälsovänneren" 1900**

Vid lunginflammation må man genast i sjukdomens början söka komma i svettning genom en het dryck. Ett laxermedel är bra, för att man sedan må kunna gifva magen ro, enär den sjuke bör vara stilla i sängen under sjukdomen.

Ifall håll hindrar djup andning, söker man lindra det antingen genom mycket varma eller å starka personer iskalla omslag, terpentinduk eller senapsduk samt, om detta icke hjälper, genom blodig eller torr koppning.

Det är av stor vikt, att den sjuke andas djupt och lugnt; han bör ibland draga några djupa suckar, äfven om det gör ont. Därigenom motverkas sjukdomens utbredning i lungan. Sedermera lägger man kring den sjuka lungan en våtvärmande gördel; på små barn dock hellre ljumma grötomslag.

Fast föda behöfves icke utan blott dryck, helst fruktsafter. Konjak och andra starka spritdrycker förbjudas, då det nu är bevisadt, att alkohol minskar blodets förmåga att bekämpa smittämnet.

Af medicin är vid svårt håll en morfininsprutning eller invärtes tagna opiater bra att lindra smärtan, så att andningen lättas. Då upphostningen börjar, kan den underlättas genom terpentinemulsion.

Till sjukdomens bekämpande kan ock af sakkunnig person användas massage och rörelsebehandling.

### **"Ormen Friskes" undergång (Artikel ur tidn. Kvällsstunden)**

Ett 50-årsjubileum med sorgflor är det olycksaliga skeppet "Ormen Friskes" förlisning den 22 juni 1950. Sönd. den 4 juni påbörjade skeppet sin färd från Birka under stor uppmärksamhet från allmänhet och press. "Ormen Friske" var en kopia av ett verkligt Vikingaskepp, det norska Gokstadskeppet.

Färden med 15 besättningsmän skulle gå från Birka via Mälaren till Rotterdam, där det skulle visas upp vid en sjöfartsutställning.

Man passerade Södertälje kanal, vidare längs östkusten till Ystad och Trelleborg, sedan genom Kielkanalen och Elbemyningen. Efter att ha bogserats en bit av svenska

ångaren "Skaraborg" fortsatte färden västerut mot Helgoland.

Den 22 juni sågs skeppet från Helgolands hamn av ett tyskt fartyg. Det befann sig då ute på havet vid Danskermanns hörn och såg ut att vara på väg att söka sig till hamnen. Samtidigt som observationen gjordes, drog en bombvåg fram över ön när amerikanskt bombflyg övningsbombade gamla militäranläggningar, vilket tvingade vittnet att söka upp ett skyddsrum på ön. Då han kunde se ut igen, var "Ormen Friske" borta. Sedan hördes inget av skeppet förrän den 25 juni, då en fiskare träffade på det sönderbrutna förskeppet på ön Pellworm strax nordväst om Helgoland.

Dagen därpå flöt en ur besättningen upp på ön Suderroggs strand och strax efter påträffade man två kroppar till ur besättningen på den närbelägna ön Sylt. Några dagar senare fann man ytterligare två omkomna i närheten. En av de påträffade var befälhavaren, 38-åriga ingenjören Sten Schröder, som också varit eldsjälens i projektet och som lett byggandet. Senare under året flöt ytterligare tre medlemmar upp ur havet.. Om de återstående sju kropparna bärgats eller för alltid blivit kvar i vattnet är oklart.

I en båt utanför Tönning hölls 8 juli en minneshögtid. Kransar från Svenska Frisksportförbundet och blommor nedlades i havet. Senare, 10 sept., hölls en gudstjänst i en fullsatt Storkyrka i Stockholm till minne av de omkomna.

Nyheten om Ormen Friskes förlisning spred sig snabbt över landet och det surrade av rykten och spekulationer kring orsaken. Hade fartyget blivit bombat eller hade det inte klarat sjön?

"Ormen Friske" hade ända från byggandet varit föremål för tvivel och misstro. Den byggdes 1949 på frisksportarnas gård Stensund i Sörmland och meningen var att den skulle bli frisksporttrörelsens flaggskepp efter förbilder från utlandet. Men redan tidigt uppstod meningsskiljaktigheter mellan Sten Schröder och Frisksportförbundet, som uttryckte sitt tvivel på projektet och drog sig ur det hela. Det uttrycktes också kritik ang. skeppets sjövärdighet och inget bolag var villigt att försäkra det.

Bland de främsta kritikerna var danske båtbyggaren Harry Back, som sett fartyget under byggnad och redan då uttryckt sitt tvivel. Bl.a. framhöll han att där vikingarna använt ek som material användes furu av dålig kvalitet. Sedan var spantens konstruktion totalt undermålig liksom styråran, menade den erfarna båtbyggaren. Men det fanns också anhängare, som hävdade att eftersom "Ormen Friske" var en trogen kopia av ett vikingaskepp var det också lika sjövärdigt som ett sådant.

Hur förlisningen gått till blev aldrig kartlagt. Den främsta teorin var att båten mött en hård vind med hög sjö och då försökt att vända och gå i hamn i Helgoland och att man under den manöveren gått på ett undervattensrev och brutits sönder. Men det fanns också de som hävdade att de amerikanska bombningarna vid samma tidpunkt skeppet observerades skulle ha orsakat förlisningen. Några rapporter från amerikansk sida att man skulle ha träffat "Ormen Friske" eller att bombningarna skulle ha orsakat svallvågor, som svallat över båten och sänkt den, gick inte att få fram.

Det framkom också att även bland de ombordvarande hade man tvivlat på resans utgång. En besättningsman, som tvingats söka läkarvård och därför gått i land i Trelleborg, berättade att besättningen blivit alltmer osäker på resans utgång. Man ansåg att chanserna att det hela skulle sluta olyckligt var lika stora som en lycklig utgång, framhöll han.

Men historien var inte över med detta. De första dagarna i december påträffades på Jylland en flaska med en lapp där det stod: "**Hjälp, hjälp! Ormen Friske. Bombardemang.**" Något som satte ytterligare fart på fantasin och spekulationer kring skeppets öde. Varifrån flaskposten kom blev aldrig klarlagt, men Kriminaltekniska anstalten i Stockholm, som undersökte den, ansåg det inte vara troligt att den kom från "Ormen Friske".

Så småningom ebbade även debattens vågor ut, men svaret på frågan vad som egentligen hände "Ormen Friske" lär aldrig få något svar. Det förblir en av havets många hemligheter. Lars Ekman

### **I 4000 milj. år har man rört sig och ätit vegetariskt. Del 3 av Håkan Troedsson**

För kroppslig och själslig HÄLSA och VITALITET. Råd, rekommendationer och synpunkter, delvis hämtade från Ann Wigmores erfarenheter.

**TORRBORSTNING** är någonting som vi borde ägna oss åt minst 5 min. varje dag. När som helst men gärna innan vi klätt oss på morgonen och före WC-besök. Pressa lite och låt borsten cirkla. På kroppen, i hår, i skägg - överallt. Vi stimulerar blodcirkulationen och det rensas ut torrt skräp från huden. Det är viktigt att vi själva hjälper till med detta. Varje dag kommer det ut ETT kg "avfall" genom huden, näsan, ögonen etc och ju mer aktiva vi är, desto mer får vi ut. Man märker efter en träning etc att man känner sig lätt och ren. Vi måste "TA TAG I OSS SJÄLVA" - borsta, massera m.m. i hela kroppen. Vi "ger kärlek" och får gensvar genom en väl fungerande kropp.

**SINNET.** Vi går och dras med många kg MENTALA GIFTER. Tråkiga minnen, ovillighet, olika ideal, religion, politik, äktenskap, bråk, stridigheter, oro, ängslan är bara en liten del av alla de orsaker som i sin tur orsakar spänningar och cirkulationsblockeringar och därmed mentala gifter. Härigenom hindras tillförsel av syre och näring samt utrensning av gifter.

Sinnet påverkar ofta kroppen. När vi var små och gjort något elakt och fick höra - "vänta tills far kommer hem, så skall du få stryk". Genast kändes det i magen. Eller stress på jobbet - vad händer? Ofta känner vi spänningar i nacken eller någon annanstans i kroppen och vi kan inte slappna av. Detta är bra exempel på hur sinnet påverkar kroppen. Sinnet och kroppen står nära varandra. Hur gör vi då för att bli av med dessa problem?

**UPPTÄCK DEM SJÄLVA!** Vi har ett helt "rum" med problem inom oss. "Jag vill ej komma ihåg det." "Vill ej se problemen, jag stöter dem ifrån mig" o.s.v. **ALLA PROBLEM KAN LÖSAS OCH SKALL LÖSAS!** Det finns inga ursäkter! "Öppna dörren" och ta ut problemen ett och ett. 5 eller 100 år gamla, vi KAN arbeta ut dem. Lata, bekväma människor lämnar kvar problemen och förstör sitt liv. Många människor har en stor självmedömkan som ofta härrör sig från egna fel, man ljuger för sig själv. Många saker MÅSTE vi gå igenom, det beror på dig själv om du gör dig glad eller olycklig.

### **MÄNNISKANS STÖRSTA PROBLEM ÄR LATHET.**

Man pratar men gör ingenting. Sätt ett mål och nå det. Livet är en stor gåva och det beror på dig själv vad det blir av ditt liv. Det är en universell lag att varenda människa, som får harmoni och balans, blir lyckligare. Lycka syns. Man strålar av lycka.

Låt sinnet rensas ut. Det är inte så farligt om "det eller det" hände i går, bara du "rensar ut" med detsamma.

**LE! RYNKA EJ PÅ PANNAN! TALA UT!** Tala med människor som har problem och låt (lär) dem "öppna sin dörr". Viljan att leva är mycket viktigt. **HJÄLP TILL ATT FÖRA DESSA IDÉER VIDARE!** Världen KAN förändras! Världsfreden startar inom dig själv. Rätta till

din kropp, ditt sinne och din själ. Största gåvan i livet är att GE.

Betr. **Diøgenes** så finns många klassiska historier om honom.

A) Den mäktige Alexander den store skickade en gång sina soldater för att hämta honom till slottet för att få lyssna på hans visdomsord. När de kom till hans tunna, bad han soldaterna att framföra följande ord till den mäktige Alexander den store.

"Säg till honom, att det är lika långt från hans slott till min tunna som från min tunna till hans slott".

B) Alexander, som aldrig var van vid att bli motsagd, blev först rasande men sedan nyfiken på denne vise man, begav sig ut till Diøgenes vid hans tunna. När han kom dit, fann han Diøgenes liggande utanför sin tunna. Alexander den store uppmanade honom att utbedja en ynnest, vilken som helst, och då svarade Diøgenes: "Jag ber dig att gå undan, så solen får skina på mig".

Här har vi ett exempel på att storheten inte fanns hos den rike/mäktige utan precis tvärtom. Håkan Troedsson

### Håkan Troedssons sida "Farliga djur"

Finns det farliga djur? Ja, kanske, men långt mycket färre än vad vi föreställer oss OM VI ICKE STÖR ELLER OROAR DEM.

När man undersöker "olyckor", där djur skadat eller dödat människor, så handlar det för det allra mesta om att man själv varit skuld till det inträffade. Ett djur har känt sig eller sina ungar hotade eller skrämde. Går man varsamt fram i Naturen med respekt för sina medvarelser – djuren – så är risken ofta minimal. Naturligtvis måste man ha kunskaper om djurens levnadsbetingelser, deras vanor, deras sätt att reagera inför vår närvaro och för vad de tror är ett hot. Ett hot mot dem själva, deras ungar, deras mat, deras revis osv.

Respekterar du och har kunskaper om allt detta, ja, då har du också mycket större möjligheter att uppleva närheten till många fler vilda djur.

På Galapagos har aldrig djuren blivit störda, därför kan man uppleva alla djuren alldeles inpå sig. Man rör dem inte, men man skulle kunna ta på många av dem utan att de reagerar. Att snorkla med hajar och rockor m.m. runt omkring sig kan kännas lite "pirrigt", men man vänjer sig snart.

Att som i Amazonas regnskogar få uppleva mördarbin, giftspindlar, giftmyror, ormar av olika slag, krokodiler, pirayor, pumor, jaguarer och många andra "farliga" djur, DET ÄR OFÖRGLÖMLIGA UPPELVELSER.

Efter 37 dagar i dessa miljöer är jag inte längre rädd för sådana djur, men jag har respekt för dem och ser dem som en kompis, som en MEDVARELSE på vår resa med rymdfarkosten JORDEN.

VAR RÄDD OM ALLA DJUR!

### Vegetarisk kost

Det diskuteras så mycket om vegetarisk kost contra normalätare. Min bror som varit slaktare/charkuterist i hela sitt liv brukar berätta en historia.

En slaktare höll på att drunkna och en ung man räddade honom. När den räddade hade hämtat sig lite, klappade han ynglingen på axeln och sade:

- Några pengar har jag inte att ge dig, men jag kan ge dig ett gott råd – ÄT ALDRIG KORV!

### Ett par funderingar

1. Djupt inne i Amazonas regnskogar, inne i min lilla hydda, hade jag fler djur än vad jag såg ute i djungeln under ett par veckor. Ett par kackerlackor visade jag ut (=rött kort), övriga lät jag stanna. Det är ju jag som är gäst i deras land och måste

acceptera deras närvaro. En natt kalasade en hel familj minimyror på min torkade frukt. Men det bjöd jag gärna på. DE bjöd ju mig på en fantastisk underhållning.

2. Mitt möte med den allvetande indianen – "shamanen" – och hans kunskaper och tankar om NATURENS MÖJLIGHETER ATT HJÄLPA MÄNNISKAN – det är sådant jag aldrig glömmer. Allt från skogens livsgivande syre till indianernas kunskaper om bl.a. växter som reglerar deras befruktning ("preventivmedel").

Han visade ett jätteträd. På dess stam klättrade ett mycket klen träd upp - 50 - 70 meter - för att komma upp till solljuset. I gengäld förser detta klenta träd det större med olika näringsämnen. Symbios även där man minst anar det.

**ALLT omkring oss är beroende av Naturen. VAR RÄDD OM DEN!** Om vi skadar den, "slår den tillbaka" på ett eller annat sätt. Säkert bär människan skulden till många av de katastrofer som händer i världen.

### Tänkvärt

Vi människor kan flyga till månen. Vi kan bygga robotar. Men vi kan aldrig skapa en noshörning, en isbjörn, en leopard, en pilgrimsfalk eller ens en blåsipppa. Skulle dessa varelser försvinna, är de borta för alltid.

*Sir Peter Scott*

I denna tid, då allting slås i kras med järn och gull, finns endast ett som ej förgås och det är Jordens mull.

Men den som hejdar växtens fart och lägger jord igen begår en synd av grövre art än den som dräper män.

*(Erik Axel Karlfeldt)*

### Är jag gravid? Pojke eller flicka?

En kvinna berättade för mig en gång om sin "en gång för flera år sedan misstänkta graviditet". Hennes man var mycket intresserad av "alternativmedicin" och hade lärt sig en massa ovanliga men intressanta saker. Han kunde t.ex. känna om hon var gravid genom att "LÄSA" pulsen med olika hårda tryck på handledens insida. Vidare kunde han känna om det skulle bli en pojke eller en flicka. Ett flertal personer som jag berättat detta för, har känt till denna metod och alla har sagt "att det stämt till 100 procent". Jag skulle gärna vilja ha en medicinsk förklaring samt få veta exakt hur denna test går till.

### Gatans brödraskap Av Naëmi Sewerin (1934)

För två år sedan blev flickan Nilvid konfirmerad. Kamraterna hennes hade för länge sedan återgått till det vanliga vardagslivet. Det var bara Nilvid, som liksom ännu stod kvar vid altarrunden och lovade att arbeta för det godas seger.

Hon hade ibland funnit sig vara den enda, som hörsamt prästens kallelse till ungdomsföreningsmötena och nu hade hon och prästen kokat ihop en rätt underbar soppa.

Vad den brygden skulle ge för verkningar var omöjligt att räkna ut för Nilvid, men spännande var det så det förslog.

Just denna dag, 30 januari, blåsig och kall med drivande iskorn i vinden, var soppan färdig att serveras.

"Halmsoipan", sa Nilvid för sig själv, när hon gav sig ut på gatan. Hon hade smugit hemifrån oseedd - ingen skulle gett henne lov att ge sig av klockan 11 på kvällen.

Hon gick neråt hamnen och fick se några ynglingar traska omkring där bland bråten. Några av dem satte sig på en låda men måste strax upp och stampa sig varma. Cigaretterna lyste som eldflugor - kunde de ge någon värme, måntro?

- Ser ni, vilken tjej där kommer, muttrade en av ynglingarna.

Nilvid gick lugnt fram till dem och sa, att hon hade reda på var det fanns logi.

- Du ljuger förstås, men vi kan ju lika gärna följa med som gå här och stampa, tyckte en av dem.

- Vet ni flera som behöver nattlogi? frågade flickan.

- Det begriper du väl, att här är massvis med såna som oss.

- Får ni se några, så säg åt dem att de kommer med, sa Nilvid.

Så många gator hade de inte passerat, förrän skaran hunnit bli ganska stor, och en polis tittade misstänksamt efter dem. Men eftersom han inte vågade gå så långt från sitt pass, lät han dem försinna utom synhåll.

Enstaka klagorop ur skaran nådde Nilvids öron:

- Hör du, Fia, hur långt drar du iväg med oss egentligen? Inte till kurran väl, för då vänder jag.

- Får vi följa med allihop?

- Jädrans stor jungfrukammare du måtte ha!

Den minst uttröttade av brandvakterna försökte ta henne om halsen, men hon smet skrattande undan och skuttade en bit före.

- Vi är snart framme, men här finns nog fler, som vill under tak i kväll, tror ni inte?

En flicka i en portgång fick en vink. Snart hade flera andra snöiga och blåfrusna kjoltyg upptagits i det här vandrande gatans brödraskap. Ett par fötter som klafsade och traskade i krasande snö var det enda, man brydde sig om att hålla ögonen på. Dit de andra gick, dit måste man själv. Vart färden ställdes, hade ingen betydelse.

De främsta kanske skymtade en hög grå vägg och en port, som öppnades, men de övriga hade inte lagt märke till hur de lyckats komma under tak. Och ändå stod de nu inomhus, i ett högt kallt rum med stenväggar, upplyst av en liten vägglampa.

- Var blev du av, Fia? Hit med dej, din lilla gathoppa, hör du inte!

Men ingenstans syntes flickan till. Ingen hade sett, att hon - så snart hon öppnat porten - smitit iväg till sitt hem, eftersom hon måste befinna sig i sitt rum, då väckarklockan nästa morgon skulle signalera.

Snart tystnade ropan, en bestört tystnad. Flickan hade verkligen lurat dem.

Då öppnades en dörr och en röst hördes:

- Stig på, varsågod!

I dörren stod en man, ung och glad, och ett klart ljus strålade omkring honom. Han steg åt sidan och skaran trädde tveksamt in genom dörren.

- Va innerst i - är detta inte kyrkan? undrade den djärvaste.

- Jovisst, sade mannen, och här är varmt och gott, och mellan bänkarna ligger halmmadrasser, som säkert duger att sova på. Den här sidan kallas för fruntimmerssidan så här får damerna logera, och på gubbasidan kan herrarna hålla till. Ni ser det finns dörrar framför varje bänk, så var och en av er får liksom sitt eget lilla rum. Var så goda och tag rummen i besittning! Och sov gott! Ingen var svårtrugad. Glatt och hemtrevligt hördes mumlet och småpratet, medan de ovanliga kyrkbesökarna gjorde sig i ordning för natten och prästen - han som öppnat - njöt i fulla drag, då han pysslade med spisen och lamporna. Värmen skulle hållas hela natten och några lampor vara tända.

Så kröp också prästen ihop på en halmmadrass, sov en blund då och då och steg ibland upp för att lägga in ved i den stora kyrk-

spisen. Alla snusade och snarkade på det allra hemtrevligaste sätt - och tänk, att de denna natt slapp gå brandvakt och fara illa.

- För dem fanns icke rum i härbärgen, tänkte prästen. Vad ni gör för dessa mina minsta bröder, det gör ni för mig. Alltså har jag i kväll släppt in honom själv i härbärgen. Och själv skulle han gjort som jag, eftersom han lovade, att den till mig kommer, honom skall jag sannerligen inte kasta ut.

- Är det inte till hans ära, som vi byggt alla dessa kyrkor? Är det inte honom vi vill ha till husvärd i dem? Varför skulle vi då hålla dem stängda, stick i stäv mot hans önskingar? Hur har vi kunnat vara så ohörsamma?

- Nära 2000 år har vi dröjt med att öppna våra härbärgen. Och när ska de vara öppna, om inte just den tid på dygnet, då folket behöver dem?

Prästen såg för sin inre syn alla de högtidliga skepnaderna: biskop, domkapitel, kyrkomöte.

- Kyrkorummets helgd. Sitter den i väggarna, pelarna eller fönstren? Eller var finns den där helgden, måntro? Kan kyrkorummets helgd kränkas av att människorna tar det i besittning? Vad är en kyrka utan människor? Är inte kyrkan till för människornas skull? Helgden finns väl i människornas sinnen och inte i den döda materien. Var det inte helgd som lyste fram i blicken hos alla dessa hemlösa, när de såg, att kyrkan öppnades för dem?

- Nu har svalan funnit ett bo, Herre Sebaot, och din kyrka har blivit ett hem för de vilsegångna. Kanske dessa dina minsta bröder nu kan börja förstå, att kyrkan är till för att visa, att kärleken lever och att godheten utan gräns och utan krav på motprestationer är du själv. Orgelmusik, mild och stilla. Var det prästen som kunde spela eller var han i maskopi med organisten? I alla händelser blev uppvaknandet ovanligt angenämt för det nattliga kyrkfolket.

- Så gott sov jag inte ens, när gamle prosten predikade här i min gröna ungdom, mumlade en av de äldre madrasliggarna.

I alla bänkar började det spraka och knastra i halmen och rufsiga huvud stack upp här och var ovanför psalmbokshyllorna. Kyrkfolket började troppa ut, allt under det orgelmusiken tonade.

- Det verkar nästan bröllop det här, synd att man inga bröllopskläder har.

- Holians hygglig präst dom har i den här kyrkan.

- Är alla präster såna?

- Men var blev den där lilla Fian av egentligen, henne ville jag ha skakat tass med.

- Hör ni, gubbar, nu tar vi och avlägsnar de här madrasserna. Var ska de ligga, måntro?

Vid detta sista yttrande kom prästen och visade dem ett rymligt förrådsrum, som han iordningställt förut. Dit in hyvades alla madrasserna och lades ordentligt på varandra. Kyrkan verkade nu lika helgad som förr om dagarna och när de sista besökarna troppade av, stod prästen i porten och hälsade dem:

- Välkomna tillbaka i kväll!

### **Du har - men han?**

Du har ett hem med allt vad det rymmer av möbler och minnen och människor, som blivit Dig kära. Det hemmet kan Du kalla Ditt.

Men han – Din broder i slummen – han har inget hem. Ingen dörr att stänga, då kvällen kommer. Ingen värmeledning att skruva på, när kölden sätter in. Han har bara källarhålan och brovalvet och pråmen nere vid hamnen. Men ingenting av detta är hans.

Du har ett bord att slå Dig ner vid när helst Du vill, ett bord med överflöd av smakliga rätter.

Men han – Din broder i slummen – han har inget eget bord. Den föda han får måste han få genom andra människors barmhärtighet. Och den mänskliga barmhärtigheten är ofta en ganska opålitlig leverantör.

Du har en bädd i ett väl ombonat rum. Och Du vet, hur underbart det känns att få krypa ner i den, när Du är ordentligt trött - eller kanske litet sjuk.

Men han – Din broder i slummen – han har ingen bädd, ingen mjuk madrass att sjunka ner i och ingen filt att svepa omkring sina frusna lemmar. Han har bara gamla säckar och gamla tidningar och i bästa fall en utsliten presenning.

Du har ännu en tro, en tro på en god Gud, en tro som lyser och bär, en tro som ibland fyller Dig med stor tacksamhet. Du kan ju inte låta bli att bakom allt det, Du äger, se en Gud, som är ofattbart god.

Men han – Din broder i slummen – han har inte lika lätt att tro. Han kan inte förstå, varför han skulle födas med en arvs massa och växa upp i en miljö, som redan på förhand avgjorde hans öde. Och inte kan han heller förstå, varför alla hans försök att klättra upp ur djupet skulle sluta i ett fullständigt misslyckande. Nej, det förstår inte han och det förstår inte vi.

Men ett förstår vi: Hade Du och jag varit födda med hans arvs massa och vuxit upp i hans miljö, så hade vi befunnit oss i hans situation i dag.

Du har ett par händer - kanske starka händer - skickliga händer - konstnärliga händer.

Han – Din broder i slummen – har också ett par händer, som av olika orsaker inte kommit till sin rätt. Hans händer är TOMMA och TIGGANDE.

Och Dina händer? Jag hoppas, att de inte är hårda.

*(Okänd författare)*

## **TÄNK PÅ DE HEMLÖSA, DE BEHÖVER BÅDE MAT OCH HUSRUM! SKICKA IN DITT BIDRAG TILL MALMÖ KYRKLIGA STADSMISSION PG 90 03 25 – 2 TACK SÅ MYCKET!**

### **Skidtävlingar i Skåne 2001(Skånes Skidförbund)**

7 jan. Tormestorpsloppet, Tormestorps IF  
13 jan. DM 5 + 15 km + UDM, Härlövs IF  
14 jan. DM 10 + 30 km + JDM, Helsingborgs SOK  
17 jan. Kalle Anka + Folksam cup, Distriktsfinaler (elljus)  
20 jan. DM-stafetter, Emmaljunga GIF  
21 jan. DM 20 + 50 km, FK Åsen  
24 jan. Angserödsrundan, (elljustävling i Tågaröd), FK Göingarna  
27 jan. Odensjöloppet, Röstånga IS  
28 jan. Klåverödsloppet, Klåveröds SK  
31 jan. Elljustävling, IS Skanre  
1 febr. Skol-DM, FK Göingarna  
4 febr. Bulltoftaloppet, Malmö FK

#### **Skidspar!**

Ja, om det blir snö så är Malmö FK:s spårteam på hugget. Ring vår telefonsvarare, så får Du reda på var vi spårat. Kommer det snö till 4/2 2001, då kör vi Bulltoftaloppet på skidor. Du ställer väl upp som funktionär? Ingvar

### **Program dec. 2000 – jan. 2001**

**24/12** Samling vid Stortorget kl 12 för att önska varandra God Jul.

**28/12** Skidträff på klubblokalen 18.30 med information om vallning.

**1/1 2001** Nyårsvandring, samling klubblokalen. Kolla tele-svararen.

**10/1** Motioner och verksamhetsberättelse ska vara klubben tillhanda senast detta datum.

**17/1** Styrelsemöte kl 18.30.

**24/1** Årsmöte kl 18.30 klubblokalen.

## **Resultatservice**

### Klintenloppet 1/6 2000

9.870 m

M50

1 Börje Hammarstedt 34.33

M60

3 Åke Nilsson 44.57

### Hörby Marknadslopp 5/7 2000

12.600 m

M45

13 Martin Landahl 57.53

M50

1 Börje Hammarstedt 45.10

MM 12.600 m

193 Hugo Andersson 1.19.35

MMK 6.100 m

107 Frank Martinsson 37.58

GLL 3.400 m

103 Gertrud Martinsson 44.26

### Färsingaloppet 20/7 2000

10 km, M 50

1 Börje Hammarstedt 36.59

### Blodomloppet 30/8 2000

10 km, M 10

192 Gösta Wiik 49.34

5 km, M 5

42 Joakim Svensson 23.45

122 Frank Martinsson 30.28

### Kristianstads halvmara 12/8 2000

M 50

1 Börje Hammarstedt 1.17.46

### Veberöds halvmara 9 sept. 2000

M 50

1 Börje Hammarstedt 1.18.31

M55

6 Jan-Erik Månsson 2.02.32

### Septemberloppet Bromölla 17/9 2000

12,5 km, M 50

1 Börje Hammarstedt 46.23

### Gynge-Rullen 15 okt. 2000

H 60 19.000 meter Klassisk teknik

3 Ingvar Carlsson 59.37

Motion HL 19.000 meter Klassisk teknik

2 Ove Glennberg 55.44



Emmaljunga Rullen 2000

DM för Skåne	
H21	
7 Ove Glennberg	1.19.16
H60	
6 Ingvar Carlsson	1.26.40

Yddingenloppet 29/10 2000

12 km	
M45	
10 Martin Landahl	57.29
M50	
1 Börje Hammarstedt	45.37
Motion herrar	
111 Ove Glennberg	56.58
139 Lars Nilsson	57.47
158 Peter Overup	59.04
295 Ingvar Carlsson	1.04.53
494 Henrik Werther	1.16.22

Skanelloppet 5/11 2000

7,2 km	
M50	
1 Börje Hammarstedt	25.38

Backaruset i Kirseberg 11/11 2000

5 km	
Frank Martinsson	31.07

Münchens Olympia-stadion

## Veteran-VM i simning 27/9 2000

Johnny Lysell tog VM-silver på 50 m bröstsim och var endast 4/100 från guldmedalj. Han ha-de hård konkurrens av bl.a. f.d. OS- och VM-finalister. 8.000 deltagare från hela världen tävlade vid detta 7 dagar långa Veteran-VM i simning.

**Resultat cykel**7/5 Fiktrampen 100 km

Karl-Erik Olsson	3.07
Claes-Hugo Thörner	3.07
Leif Andersson	3.07
Karl-Axel Nilsson	3.09

13/5 Österlen Runt 95 km

Claes-Hugo Thörner	3.07
Leif Andersson	3.07

27/5 Ringsjön Runt120 km

Karl-Erik Olsson	3.51
Claes-Hugo Thörner	3.51
Håkan Karlsson	3.55
Leif Andersson	3.55
Karl-Axel Nilsson	4 tim.
Dan Persson	3.58

65 km

Andreas Persson	2.32
-----------------	------

1/6 Maxilloppet Kristianstad 128 km

Leif Andersson	4.41
----------------	------

12/6 Naturtrampen Svalöv 80 km

Karl-Erik Olsson	2.21
Claes-Hugo Thörner	2.21
Leif Andersson	2.21
Carl-Axel Nilsson	2.25

16/6 Vättern runt 300 km

Holger Edlund	9.18
Karl-Erik Olsson	11.45

Claes-Hugo Thörner	11.45
Leif Andersson	11.45
Karl-Axel Nilsson	12 tim.
Ingvar Andersson	12.30
Tomas Möller	15 tim.
Martin Landahl	15.21
Sven Falkman	16.20
Arne Svensson	17 tim.

## Laholm 6-dagars

23/7 Hallänningen 140 km

Leif Andersson	4.23
Ingvar Andersson	4.55

24/7 Smälänningen 145 km

Leif Andersson	4.33
Ingvar Andersson	5.05

25/7 Skåningen 147 km

Leif Andersson	4.30
Ingvar Andersson	5.00

27/7 Bergsetappen 115 km

Leif Andersson	3.48
Ingvar Andersson	4.15

28/7 Bjäre Rundan 120 km

Leif Andersson	3.43
Ingvar Andersson	4.13

29/7 Syddahalland Runt 92 km

Leif Andersson	2.43
Ingvar Andersson	3.00

5/8 Vombsjön runt106 km

Karl-Erik Olsson	3.12
Leif Andersson	3.12
Karl-Axel Nilsson	3.20

65 km

Dan Persson	2.00
Andreas Persson	2.00

13/8 Bjäre Runt 83 km

Karl-Erik Olsson	2.33
Claes-Hugo Thörner	2.33
Leif Andersson	2.33
Karl-Axel Nilsson	2.37

19/8 Hörbyrundan 75 km

Karl-Erik Olsson	2.15
Claes-Hugo Thörner	2.15
Leif Andersson	2.15

26/8 Romeletrampen 123 km

Karl-Erik Olsson	4.15
Claes-Hugo Thörner	4.15
Leif Andersson	4.15