

## Länken Årgång 53 2001 Nummer 2

Hej!

Här kommer Länkens julnummer. Det blev bara 2 tidningar i år, men den här är så mycket tjockare. Jag har bl.a. fått ta del av Essie Gustafssons dagboksanteckningar från en resa hon och Bertil gjorde med STF till Samarkand 1988, då fanns fortfarande Sovjetunionen. Det var en väldigt intressant resa och den blir följetong i vår tidning. Hoppas ni gillar deras resereportage liksom jag själv gjorde! Jag har även tagit mig friheten att göra ett utdrag av Sixten Jernbergs bok I vilda snår. Han var min idol när jag var tonåring. Historien handlar om när han vann Vasaloppet första gången. Dessutom reportage från våra olika arrangemang.

Hoppas ni ska få glädje av det här numret! Gertrud

### KALLE LUNDMARK 75 ÅR

#### *Postogram:*

Om någon vill ha träd att falle'  
är det bara att ringa "basen" Kalle.  
Ty snart är där inga träd på Näset,  
om Kalle får råda, återstår bara gräset.  
Ja han är då en riktig vilde  
denna 75-åring, ack Du milde.

*Börje W.*

### MARTIN LANDAHL 50 ÅR

#### *Postogram:*

Du cyklar, springer och vandrar'.  
Ja, Du inspirerar så många andra.  
Men just i dag är det Din dag.  
Välkommen, Martin, uti gubbarnas lag.

*Börje W.*

### Veteran-VM i Brisbane, Australien, 4-14 juli 2001

VM i friidrott för veteraner ägde i år rum i Brisbane, Australien. Vi (Calle och jag) var länge tveksamma till om vi skulle följa med. Ingen av oss tävlar längre och att följa med bara som turister och supporters...? Men till slut bestämde Calle oss och resan blev verkligen av den 30 juni från Kastrup.

Numera är det lätt och enkelt att komma till Kastrup, sedan bron blivit byggd (och tågen går i tid). På mindre än en halv timme är man över. Bara 6 st från vår grupp reste från Kastrup. Övriga medresenärer träffade vi i London. Totalt var vi ett 80-tal skandinaver som reste tillsammans.

Och resan till Australien gjorde vi i ett svep från London. Endast mellanlandning och byte av plan i Singapore. Och det blev verkligen en dryg resa. Från London till Singapore ca 13 timmar, från Singapore till Brisbane ytterligare 8 timmar. Men vi klarade det!!! När vi äntligen var framme i Brisbane, visste man inte vilken tid på dygnet det var och ännu mindre vilken dag.

I Australien var det vinter, dvs inte vad vi menar med vinter. (Vi var på breddgrader som ungefär motsvarar södra Medelhavet.) Temperaturen var 7-10 gr. varmt på morgnarna. Sedan kunde det bli uppåt 25 gr. på eftermiddagarna. Jag vill närmast likna vädret vid en fin svensk höst med klart solsken och jag trivdes utmärkt i det. Tyvärr blev det mörkt redan vid 17-tiden.

Deras inomhusklimat kan inte jämföras med vårt. Man bygger hus för att skydda sig mot värmen, så under de 2-3 månader om året som är lite kallare blir det ganska svalt inomhus. Vår air condition måste ställas in på värme för att vi skulle få det drägligt i vårt rum.

Australien har ju hört till England och mycket av livet här präglas av det engelska levernet. Vänstertrafik är det givetvis. Sedan har ju också den amerikanska Coca Cola-kulturen stort inflytande. Brisbane är en stad av ungefär Köpenhamns storlek.

Tävlingarna ägde rum på ANZ-stadion, som låg en bit utanför centrum, granne med Griffith University. Några av tävlingsdeltagarna bodde på universitetet, där man också kunde äta för en billig peng. Vårt hotell låg på gångavstånd från stadion och det var verkligen en stor fördel, för under tävlingsdagarna tillbringade vi mycket tid här. Alltid var det någon svensk i elden som vi hejade på. Svenskarna var väl representerade bland medaljörerna.

Det arrangerades en hel del utflykter under vår tid i Brisbane och vi var bl.a. i Surfers Paradise och i regnskogen. Den australiska regnskogen var en mycket intressant upplevelse. Många och höga träd och alltid skugga här inne.

Efter tävlingarna åkte vi norrut till Cairns. Här var det betydligt varmare än i Brisbane. Cairns är en stad av ungefär Malmös storlek, men den verkade som en lantlig idyll bredvid Brisbane. Flerfamiljshus i vår mening fanns knappast. Från Cairns åkte vi med båt ut till en liten korallö i Stora Barriärrevet. Här kunde man snorkla själv eller åka med en glasbottnad båt och titta på korallerna. Vi är ju bortskämda med fina undervattensbilder från TV och i detta fall överträffade verkligheten inte TV:n, tyckte jag. Men jag blev sjösjuk i båten, så allt berodde kanske på det. På ön, som var nationalpark, såg vi många ovanliga djur både på land och ute i strandkanten.

Efter någon dag till vår egen disposition var det så tid att tänka på hemresan, som gick över Singapore och Paris. Vi övernattade i Singapore (tropisk fuktig värme), varför hemresan inte blev lika tröttsam som utresan. Dessutom är det lättare att resa med tiden än mot, tycker jag.

Tillbaka i Sverige var vi glada att resan avlöpt utan missöden och att vi fått vara friska hela tiden.

Karin Lundmark

### Löparfestivalen i ur och skur 2001

Regnskurarna avlöste varandra på söndagsförmiddagen 12 aug. då knattevarvet inledde Löparfestivalen 10.30. Strax för start för Segerundan kl 13 slutade regnet, men våra trogna funktionärer och åskådare behöll regnkläderna på. I planeringen ingick målgång och trivsamt samling på innerplanens gräsmatta på Malmö IP.

Med några dagars varsel meddelade Fritid Malmö att gräsmattan var så vattensjuk av allt regnande sista tiden och att även den inplanerade fotbollsmatchen fick flytta till Stadion, medan grusplanen fick duga för oss. Men att döma av de 1.700 löparna, som var anmälda, därav 350 efteranmälda, var det inga sura miner som visades utan spontant berömde de oss för ett fint arrangemang.

Vädret kan man inte göra mycket åt, men hade målgången varit på innerplan så hade alla åskådarna fått skydd under läktarna i väntan på målgång och prisutdelning. Lösningen får bli konstgräs, då kan även andra arrangemang än fotbollen utnyttja anläggningen.

### MFK-medlemmen Jan-Erik Arvidsson vann den 28:e Segerundan

Jan-Erik Arvidsson är medlem i vår klubb (åker skidor för oss) men tävlar för IK Pallas i löpning. Hans tid var 34.37 före Kim Persson, MAI. Peter Lind, Malmö FK, slutade på 24:e plats, tid 41.03. Ove Glenberg hade tiden 49.18, placering 233.

Damsegern hemfördes av Britt Sjögren, Skurup, tid 43.55, samma tid som Johan Zettergren, Br. Edstrand, Johan fick plac. 58 i herrklassen. Susanne Lövgren, Heleneholms IF, var 11 sek. efter Britt Sjögren. Plac. tre tog Victoria Persson, Heleneholms IF, 44.45.

Övriga segrare (Knattevarvet 1.500 m):

F 12 Lovisa Emgård, IFK Lund, 6.32.

F 13-14 Anna Nilsson, MAI, 5.49.

F 15-16 Sara Ivarsson, MAI, 5.34

P 12 Jonathan Ström, MAI, 6.11.

P 13-14 Anders Sarvik 5.30

P 15-16 Patrik Åkesson, 5.19

### Ny bansträckning på gång

Festivalkommittén har önskemål om att loppets sträckning Triangeln – S. Förstadsgatan – Stortorget strykes, då problemet att få tillgång till Malmö IP:s ”vattensjuka” gräsplan verkar omöjligt. Så Malmöfrisksportarna och medarrangören Heleneholms IF jobbar med att hitta en ny bansträckning som ska bli lika populär som den vi kört ett antal år. Frågan är om inte en gallupundersökning skulle varit gjord och kollat vad löpare och åskådare tycker, för ca 45 min. billig underhållning för övriga festivalbesökare och för löparna som vill ha denna stimulans och uppmärksamhet. Samtidigt höjer det pulsen i festivalområdet, där arrangemanget drar fram.

Troligen blir det Hästhagens IP som det blir målgång på den 18/8 2002, förhoppningsvis med en blå himmel och minst 1.000 löpare fler än i år.

Vi får tacka alla sponsorer, våra medarrangörer Heleneholms IF, Fritid Malmö, Sydsvenskan Marknad och alla våra funktionärer.

Minus att notera: det svaga intresset för motionslopp som Malmöredaktionen och sporten på Sydsvenskan visat, tidningen är ju medarrangör. Här kunde man göra innehållsrika uppföljningsreportage före och efter loppet, så hade säkert kurvan på antalet startande höjts. Arrangemanget erbjuder ju flera alternativ, 1.500 m. för ungdom, festivalloppet 6 km utan tidtagning och så 11 km-rundan för de mer tränade. Det kan bara bli en vinnare i varje klass, men alla kan delta med sina personliga förutsättningar. Ingvar C.

### Till minne av Arne Nilsson och Knut Svensson

Två trogna funktionärer har gått ur tiden. Trots att ingen av dem var medlem i klubben, ställde Arne och Knut upp i vått och torrt, när så behövdes.

**Arne Nilsson** var stor bastufantast, så efter varje träningspass var ett bastubad självklart. Nämnde man namnet Lill-Arne så visste alla vem han var. Arne var en entusiastisk långloppslöpare. Han hade som vana att springa Frisksportlunken varje midsommarafton så länge vi anordnade midsommarfester vid Stugan. När Bokskogsrundan gick sprang han inte, då han var flaggvakt. Och vidare gynnade han våra arrangemang med att skänka ljusstakar, lampor av mässing, mycket fina arbeten. Arne var metallslipare. Vår vän Lill-Arne blev 76 år.

### Knut Svensson.

Ett tragiskt dödsbud nådde oss 20 aug. Knut var på väg till vår klubblokal för att rapportera om Löparfestivalen, där han varit flaggvakt söndagen före. Knut hittades på Rosengårdsområdet, där ambulans tillkallades, och vid ankomsten till MAS kunde doktorn bara konstatera att Knut var död.

Vi kommer att sakna Er!

Malmö FK

Ingvar

### (Tal i MFK:s stuga i Dörröd 10.06.2001)

Go vänner!

Jag tillhör ju inte precis de oförberedda talarnas klubb, därför skrev jag ned några rader om vad jag ville säga.

Frisksportsidéerna är för mej att axiom. I detta forum behövs inte diskuteras varken för eller emot Frisksportens helhets-syn, för oss är det en självklarhet.

Men trots att vi inser att en sund själ i en sund kropp osv borde vara nog så åtråvärt för alla människor, så när Frisksportsidealet inte riktigt fram hos den breda allmänheten. Varför? Är vi fel på det hela eller inser inte folk sitt eget bästa? Eller anses våra idéer på något vis extrema? I så fall, hur så? Frågan får stå öppen för diskussion.

Men om vi tittar på vår inre struktur så är vi lite äldre frisksportare fortvarigt i sinnet genuina frisksportare, även om vi fysiskt inte längre förmår att tävla i grenar som löpning, skidåkning, cykling, simning och div. bollsporter osv. Men för den skull skall vi ju inte sitta ihjäl oss, vår strävan är fortfarande aktivitet i någon form.

För min egen del känner jag även av den goda sociala samhörigheten som under åren präglats i klubben, vilket är berikande trots att jag i dag inte har de fysiska kvaliteerna som erfordras för ett fysiskt tävlande. Men jag är inte i sämre skick än att jag förmår att utföra div. arbetsinsatser för vår klubb, vilket känns bra. Jag föreställer mej att om vi kan hålla MFK i gott skick, så kanske vi även kan få våra ungdomar i samhället att inse vilken samhällstillgång som Frisksportklubbarna i sig utför.

Kan vi synas bättre? Många är de skolelever som vistas i stugan och dess omgivning utan att dessa vet vad Frisksportklubben står för.

Som avslutning vill jag nämna att vi just nu har extra mycket arbete som pågår inom klubben, så de av Er är(r)ade frisksportare som anser sig kunna göra en insats för MFK, hör av Er till Leif P, Ingvar C eller Calle Lundmark som är våra ”samordningsministrar”, så är Ni så innerligt välkomna när helst Ni kan ställa upp. Hör av Er, go’ vänner!

Tack för ordet!

**Börje Wihlborg**

### **MEDLEMMAR, GAMLA f.d. MEDLEMMAR, NYA MEDLEMMAR.**

1. Vi måste sätta fart på alla de medlemmar som inte kommer på våra träffar. Du och jag och vi måste kontakta sådana och få dem att "lyfta på rumpen" och komma med.

2. Det finns säkert många gamla (f.d.) medlemmar som vi skulle kunna få tillbaka. Tänk igenom vilka. Ring dem eller/och låt oss skriva till dem (jag skriver gärna ett brev till dem) och **LÅT OSS FÅ DERAS ADRESS OCH TEL.NR** (gärna e-post också om de har). Jag tror att många skulle bli glada för att återse gamla kompisar.

3. NYA MEDLEMMAR:

Tänk efter! Du känner kanske några/någon som skulle passa in och trivas i vårt gäng. Kontakta själv dem. Tag deras adress, tel.nr och ev. mailadress. Sedan skriver vi till dem.

4. TILL GAMLA MEDLEMMAR:

"Inventera" din släkt och dina vänner. Tag reda på om de har ungdomar som kan tänkas "hänga med" på olika friluftsprogram. Kanske barn eller barnbarn och deras kompisar. Notera detta och låt oss få tel. och adress. Därefter tror jag att vi är några stycken som gärna ställer upp ett par gånger i mån. eller mer och tar dem med ut till olika aktiviteter. Ur dessa kanske vi kan få fram ett "juniorråd" så småningom.

Eller vad tror du?

I samtliga fall bör ovanstående "kategorier" finnas med i en (snart?) utkommande medlemsförteckning (och tel.lista) och

under rubriker för sig själv. Förutom en ev. personlig kontakt och brev etc. så bör dessa tillsvidare få Länken.

Nya intressanta programpunkter är välkomna. T.ex. Venresan och den senaste stugträffen är toppenfina.

**KOM IGEN MED FÖRSLAG!** Jag vet att det finns många goda idémakare. Håkan Troedsson

### Rapport från en cykel

Cykelträningen började den 27 mars med en runda på 66 km, Dan Persson och undertecknad körde. Kallt och jobbigt, nästan minusgrader när vi kom i mål. Min tanke efteråt var, förra året hjälpte det med en ny cykel, vad ska jag hitta på i år.

Vi har tränat tisdag, torsdag och söndag, från 70 km – 170 km, med olika deltagare. För det mesta har Dan Persson, Björn Persson, Karl-Erik Olsson, Claes-Hugo Thörner, Carl-Axel Nilsson, Patrik Billqvist, Joze Zabukovnik, Bo Larsson och undertecknad deltagit.

**6/5 Första loppet. Fiktrampen 100 km i Färingtofta.** Karl-Erik, Carl-Axel, Björn, Claes-Hugo, Joze och undertecknad deltog.

**12/5 Österlen Runt 100 km.** Start i Tomelilla. Claes-Hugo, Dan, Björn, Joze, Bo och undertecknad deltog.

**26/5 Eslöv Rundan 92 km.** Karl-Erik, Björn och undertecknad deltog.

**4/6 Naturtrampen 80 km i Svalöv.** Björn, Patrik, Joze, Bo, Karl-Erik, Claes-Hugo, Carl-Axel och undertecknad deltog. Här kom första riktiga testen, då vi skulle ta oss upp för Söderåsen 8 km. Men alla visade god form.

**9/6 Ringsjön Runt 120 km.** Karl-Axel, Björn, Dan, Bosse, Joze, Sven Falkman, Gulli Nilsson och undertecknad deltog.

### 16/6 Vättern Runt 300 km.

Sven Falkman	20.02	15 tim. 5 min. 27 rundor
Martin Landahl	21.20	15 tim. 18 min. 16 rundor
Thomas Möller	21.18	15 tim. 51 min. 2 rundor
Leif Andersson	03.20	9 tim. 34 min. 14 rundor
Dan Persson	03.20	9 tim. 54 min. 16 rundor
Karl-Erik Olsson	03.20	9 tim. 52 min. 5 rundor
Björn Persson	03.20	9 tim. 24 min. 7 rundor
Carl-Axel Nilsson	03.20	11 tim. 11 min. 2 rundor
Claes-Hugo Thörner	03.20	11 tim. 11 min. 2 rundor
Joze Zabukovnik	03.20	10 min. 43 min.
Patrik Billqvist	03.20	10 min. 49 min.
Bo Larsson	03.20	9 tim. 24 min. 10 rundor
Holger Edlund	04.24	9 tim. 17 min. 11 rundor
Ingvar Andersson	21.54	11 tim. 47 min. 29 rundor

Vi som startade 03.20 hade kommit överens om att försöka köra under 10 tim. och att hålla Holger bakom oss. Holger startade 64 min. efter oss. Annars lovade undertecknad att ägna sig åt något annat. Vi skulle också undvika ryckig körning, men det sprack redan efter 35 km, delvis p.g.a. att jag inte kunde hålla benen i styr, då vi blev omkörda av ett stort gäng. Det fick jag äta upp efter målgång. Det första depåbesöket i Gränna var vi bara fem kvar, det hade gått ganska fort. Vid nästa stopp i Fagerhult försvann en till och mellan Hjo – Karlsborg försvann nästa. Vi gick i depå i Boviken och då var vi ganska trötta. När det var 45 km kvar, var det min tur att lämna klungan. Bo och Björn orkade hänga på, trots att det gick ganska ryckigt. Sista 43 körde jag ensam, det gick inte fort, men jag höll det jag hade lovat. Dan och Karl-Erik kom också under tio timmar, så nästa år blir det under nio timmar. Holger kör med oss.

Det var en bra runda med svaga vindar och uppehållsväder. Tyvärr vrupade Carl-Axel innan Hjo men som tur var utan några större skador, så han tog sig i mål.

**22/7 Laholm 6-dagars.** Björn, Bo och undertecknad. En fantastisk cykelvecka, varmt och skönt, inget regn. Lika bra arrangemang som förra året, men Hallandsåsen är fortfarande lika backig.

22/7 Hallänningen 140 km tid 3.57 med 34,4. Björn, Bo och Leif.

23/7 Smälänningen 145 km tid 4.14 med 33,9. Björn, Bo och Leif.

24/7 Skåningen 145 km tid 4.08 med 34,90. Björn, Bo och Leif.

26/7 Bergsetappen 115 km tid 3.31 med 33,6. Björn, Bo och Leif.

27/7 Bjäre runt 123 km tid 3.39 med 33,6. Björn, Bo och Leif.

28/7 Sydhalland Runt 91 km tid 2.34 med 35,1. Björn, Bo och Leif.

**4/8 Vombsjön Runt 106 km.** Björn, Joze, Karl-Erik, Leif, Bo.

**19/8 Bjäre Runt 83 km.** Karl-Erik, Carl-Axel, Claes-Hugo, Björn, Bo, Dan, Patrik.

**25/8 Hörbyrundan** som vi kör varje år trots att den är nerlagd. Björn, Karl-Erik, Leif och fyra andra.

**1/9 Kävlingetrampen.** Björn, Bo, Dan, Karl-Erik och Leif. Vi var ett stort gäng som gav oss iväg, strålande sol och vindstilla. Det gick fort så efter 10 km splittrades klungan, men vi blev 8 kvar som höll ett högt tempo. Sista 20 km drog vi inte mer än 30 sek. var. Det blev ett fint rekord, 67 km på 1.48 tim, medelhastighet 37,2. Det blev en fin avslutning på tävlingssäsongen. Leif Andersson

### Resultat från loppet.

Fiktrampen 100 km, tid 3,18 medhast. 30,3. Karl-Erik, Claes-Hugo, Carl-Axel och Leif. Tid 3.12 medhast. 31,3 Björn och Joze.

Österlen Runt 98 km, tid 2.58 medhast. 32,6. Claes-Hugo, Björn, Joze, Dan och Leif.

Eslöv Rundan 92 km, tid 2.55 medhast. 31.0. Björn, Karl-Erik och Leif.

Naturtrampet 78 km, medhast. 32.3 Björn, Patrik, Joze, Bo, Claes-Hugo, Carl-Axel, Karl-Erik och Leif.

Ringsjön Runt 120 km, tid 2.29 medhast 33,1. Carl-Axel, Björn, Dan, Bo, Joze, Leif, Sven Falkman.

Ringsjön runt 65 km, Gulli Nilsson, Anita Persson, Andreas Persson.

### Cykelträff den 16/10 på klubblokalen.

Vi var 18 st som träffades för att lyssna på Håkan från Cykelcity, som pratade om hur en racer var uppbyggd. Han hade med en Eddy Merckx Alu team 23.000:-. Han pratade även om träning och mathållning. Det var mycket intressant och lärorikt. Leif Andersson

### Skogens Dag i Torup sönd. 2 sept.

MFK medverkade i Skogens Dag genom att sälja korb och pinnbröd vid vindskyddets båda grillplatser. I närheten fanns ett par skogsmaskiner. Man skulle förevisa hur det går till att avverka timmer i skogen, så då och då brakade maskinerna i gång.

Det var Ingvar, Frank, jag och Håkan Linde (vilken avvek efter ett par timmar) som ställde upp för klubben. Ingvar hade tagit med ett par satser deg till pinnbröd. Frank och Håkan gick för att skaffa ved till grillarna, medan Ingvar ordnade hjälp från skogsmaskinens kille till att klyva stockar som fanns i närheten.

I början var det inte många som hittade till vår plats. Men så sattes det upp en hänvisning från stigen som gick till vindskyddet från bäcken och då kom det desto fler. (Alla aktiviteter var utplacerade utefter Dansbanestigen.) Vi fick fram pinnar att ha till pinnbrödet och detta började få stor åtgång, så vi måste tillverka mera deg. Jag tittade fascinerat på, när Ingvar knådade degen. Det är länge sedan jag själv bakade bröd, så jag var glad att jag slapp tillverka degen.

Ett par damer från Fritid Malmö kom med mackor och kaffe till oss som medverkade samt delade även ut slipsar till herrarna och en tunn halsduk till damerna.

Två gäng invandrare fanns bakom och framför vindskyddet. En av dem där bakom började sjunga, jag tyckte det lät som utrop från en minaret. En av deras kvinnor började grilla kött på elden precis framför vindskyddet. Jag satt och tittade på, när hon vände små köttslamsor. Det var säkert småfåglar som grillades tillsammans med större köttstycken (usch).

Vid ett bord i närheten satt det andra gänget. Tydligt var det en av killarna som firade sin födelsedag. De grillade sitt kött på den andra grillen, så ett tag var det invandrarna som dominerade eldarna.

Jag fick en glad överraskning, när det kom en mamma med sina flickor. Jag kände genast igen henne. Vi hade varit kolleger, när hon vikarierade på Kvällsposten. Hennes äldsta dotter är född samma dag som jag, minns jag. Det var kul att träffa min f.d. kollega.

Kl 4 var det slut på Skogens Dag. När vi packade ihop, började det en pappa spela fotboll med sin son födelsedagsbarnet. De var skickliga i att hålla bollen uppe vid vindskyddet, så att den inte för ner i bäcken nedanför.

När allt var undanplockat i klubbens buss, som Ingvar körde fram, gick vi och tittade på kolmilan som påbörjats några veckor tidigare. Vi fick veta hur man tillverkat den och skött den, för att den inte skulle börja brinna. En trubadur hade tidigare under dagen varit där och sjungit bl.a. Dan Andersson-visor.

De bjöd på äkta kolarmat (det smakade fläskpannkaka) samt riktigt kokekaffe. Men detta var väldigt starkt (och hett). Sista skvätten hällde jag ut, det var bara sump. Sen köpte jag en burk honung som kom från Torups egna bin.

Det hade varit en fin dag, även om det var mulet och regnet hängde i luften. Och vi kunde glada ge oss av hem igen.

Gertrud M.

### **Kulturvandring vid Häckeberga**

Sönd. 9 sept. var en regnig dag, men vi var ändå 5 st. som trotsade vädrets makter och följde med på kulturvandring i Häckeberga. Det var Häckeberga hembygdsförening som arrangerade vandringen med Ingemar Lundahl som ledare. Samling vid Häckeberga slott och sammanlagt var vi ett 20-tal.

Det var mycket intressanta fakta som berättades om människor och byggnader från gamla tider i och omkring Häckeberga. Många av deltagarna hade själva växt upp här i hus som det numera endast återstod grunden av i bästa fall. Man kunde inte föreställa sig att det en gång hade varit åker där det nu stod hög skog. Många roliga detaljer berättades från bygden, där alla mer eller mindre var beroende av godset Häckeberga.

Kaffet smakade som vanligt gott, trots en och annan regndroppe i. Men vädret upplevs aldrig som dåligt ute i skogen. Det är lugnt och stilla inne bland träden och ingen storm när dit.

Efter vandringen skulle det bli grillning, men då tyckte vi att vi fått nog av utevistelse och styrde kosan hemåt, nöjda och glada trots regnet. Tack, Ingemar Lundahl, för en trevlig tur!

Karin Lundmark

### **Svamputflykt till Snogeholm 30 sept.**

Vi var 9 personer som deltog i svamputflykten. Åke Nilsson, som bor i närheten av Snogeholm, visade oss vägen i skogen.

Vi gick på strövområdets stigar. En del brydde sig inte precis om att leta svampar men vi andra gick in en bit i skogen och tittade. Martins far, som var med, är tydligen en fin svampkännare. Han fyllde sin korg till brädden med bl.a. soppar och kremlor. Självplockade jag några soppar, något annat vågade jag inte ta.

Vi stannade till vid ett fågeltorn. Några av oss klättrade upp i det och tittade på utsikten. Sedan tyckte vi det var dags för fika och det smakade väldigt bra med choklad, kaffe och smörgåsar (nedanför tornet).

Efter ytterligare en liten bit kom vi till en föreningsgård i Gydarp. Där hade man en svamputställning och vi kunde fråga om olika svampar. Alltid lärde man sig något nytt. Att se skillnad på svampar är alltid svårt.

Sedan var det bara att gå utmed en smal landsväg så kom vi tillbaka till våra bilar (och klubb-bussen). Jag var rätt trött i benen. För mig hade det varit en lång promenad, även om det säkert hålls en annan takt vid klubbens vandringar. Det var skönt att köra hemåt och nu kom regnet. Det hade hela tiden varit mulet och även lite duggregn. Gertrud M.

### **Onsd. 24 okt. (på FN-dagen)**

visade Johnny Lysell en film från frisksportslägret i Frostavallen 1978. Vi var 9 st som beundrade de duktiga ungdomarnas och de äldres kamper i allehanda sporter. Synd att inte fler kom och såg filmen (men många har säkert redan sett den). Självplockade jag tyvärr aldrig deltagit i något frisksportsläger (bara i ett par IOGT-ungdomsläger). Men det var kul att se ändå.

Efteråt blev det fika och snack och många historier. Vi fick veta att klubbens hedersmedlem Evert Söderström fyller 85 år i dag och Håkan Troedsson hade varit och hälsat på och funnit Evert vid väldigt god vigör, trots sitt handikapp. Och spelar fiol gör han fortfarande! Grattis, Evert! Gertrud M.

### **Fackelvandring i Torup, 1 nov.**

Så var det dags för fackelvandring i Torup igen. Och åter hade vi tur med vädret. Stormarna föregående dag hade minskat väsentligt i styrka och fullmånen lyste över nejden från en nästan klar himmel. På vägen till Torup fick vi stan-na för ett litet rådjur som ville gå över framför bilen.

Fackeltåget startade som vanligt vid Friluftsgården. Barbro Francke (från Statarmuseet) hälsade välkommen och påminde om varför vi ska tända ett ljus just i dag, på Allhelgonadagen. Arrangörer var Fritid Malmö, Svedala fritidsförvaltning, Friluftsförbundet samt MFK. Ingvar fick göra reklam för rullskidtävlingen 11 nov. samt för Barnens Vasalopp 4 dec.

I tätan för fackeltåget med ett par hundra personer minst gick Frank med en fackla men även med en ficklampa vilket gjorde att de inte missade grinden till Statarmuseet. I slutet av tåget gick medlemmar av Friluftsförbundet, jag och så Ingvar. Karin var också med någonstans i tåget. (Vi var bara 4 st. frisksportare vad jag kunde se.) Färden gick via Dansbanestigen och över ängen till Statarmuseet, där man kunde inhandla kaffe, smörgås och muffins. Jag stod nästan sist i

kön men fick i alla fall en ostmacka och en kopp kaffe. Sedan tog jag min fackla igen och gick vidare, tittade in på Slottsgården (varifrån ljuvlig barockmusik hördes i år också). Sen gick vi och fikade i Friluftsgården, innan vi gav oss av hemåt i det fina vädret.  
Gertrud M.

### **I 4000 milj. år har man rört sig och ätit vegetariskt**

Del 5 av Håkan Troedsson

För kroppslig och själslig HÄLSA och VITALITET. Råd, rekommendationer och synpunkter delvis egna men också hämtade från Ann Wigmore och andras forskningar och erfarenheter.

#### **GRÄS från bovete, vete, solros, alf-alfa m.fl.**

1. Frön sköljes mycket noga och lägges i blöt 8 tim.
2. Groddas 1 – 2 dagar.
3. Därefter planteras groddarna över en hel bricka, med giftfri jord.
4. Vattnas försiktigt.
5. Täckes över med ofärgat hushållspapper + våta tidningar samt täckes över med en svart platsäck.
6. Låt stå i 4 dagar i denna ”ekologiska lilla värld”.
7. Efter 4 dagar ”lyfter” säcken sig. Ta av säck och papper och låt brickan stå i ljus (ej i sol!) under 4–6 dagar, så mognar det. (Under sommaren 3–6 dagar.)
8. Mixas till juice eller finklippes till sallader... = NÄRINGSVÄRDE AV HÖGSTA GRAD.

VETEGRÄS (se 1 – 8 under ”gräs”).

När vetegräset blir 5 – 8 cm högt och grönt klipper man det första gången. Kan sedan skördas en eller två gånger till. Vetegräset som pressas eller mixas (det finns speciella vetegräspressar) till juice innehåller KOLORFYLL (plantans blod) = exakt samma som vårt eget blod, HEMOGLOBIN, JÄRN och MAGNESIUM. Gräset bygger kroppen direkt och tillför alla spårämnen och all protein. Ger blodet nytt liv och för ut de döda partiklarna (magnesium bär bort de sjuka delarna).

Vetegräsjuice är mycket bra på sår, vid hud- och ögonsjukdomar samt många andra problem. Vid tarmskoljning (eng. ”installation”) magnetiserar vetegräsjuicen gifterna och tar dem med ut. Detta är mycket viktigt, eftersom vi går omkring som ”vandrande kloaker” invärtes.

Starta alltid groddning med RENT vatten, därefter går det bra med kranvatten. Groddarna får då KOLORFYLL som eliminerar och drar ut gifterna.

Vetegräsjuice tar åt sig strålning från kroppen och för det med ut. Andra skörden av vetegräs har bara 40 procent av detta värde.

Att ställa ett fat med vetegräs mellan en TV och tittarna ger en starkt reducerad strålning. Vetegräset har sugit till sig strålningen.

+JONER vill vi ej ha, vi påverkas negativt av dessa. Vetegräs har MYCKET av -JONER och dessa tar åt sig och neutraliserar +JONER.

VETEGRÄS-JUICE (2 dl) till EFTER-LAVEMANG är extremt utrensande och kan tas (minst) 30 min. efter vanligt lavemang. Gifterna dras till juicen och en ”tarmrörelse” börjar. Slappna av och håll det 15 min. Därefter stå upp och släpp ut det.

VARFÖR ÄR DET SÅ BRA? Jo, det liknar blodet i sin sammansättning och på ett magnetiskt sätt DRAR DET TILL SIG och rensar ut gamla döda partiklar, sjukdomar och gifter. Det inte bara rensar kolon utan ger samtidigt näring för läkning. 1/3-del av avföringen är bakterier och följaktligen viktigt att rensa ut. Vetegräset rensar ut ”det skadliga” och

tillsätter rätt näring och stimulans. Rejuvelac kan också användas på samma sätt.

Vid ”kvinnoproblem” – livmoder etc. – kan vetegräsjuice och rejuvelac också användas vid spolning etc.

### **Ruth Rothfarb, den då 80-åriga amerikanskan från Miami Beach, som jag träffade vid VM för veteraner i Christchurch, New Zealand, jan. -81**

På bussen in till avslutningsceremonierna blev jag bekant med denna kvinna. Vi hade långa och givande samtal under kvällens lopp. Hennes händer var knotiga och hon hade speciellt breda skor.

Jag hade läst om henne i tidningarna varje dag och allt var som en saga. Hon hade suttit rullstolsbunden (mer eller mindre), värkbruten utan möjlighet att kunna gå under ett antal år upp i medelåldern.

Hennes son tvingade henne att gå runt sitt lilla bord, först en gång om dagen och sedan öka på detta med två gånger om dagen, tre gånger osv etappvis under en lång period. Efter en tid med detta, gå en större runda i rummet längs väggarna, nästa steg – runt huset – ett varv, två varv osv. Nästa fas – hon skulle springa 10 steg varje varv, 20 steg, 50 steg osv.

”Och nu, Hauukan, springer jag aldrig mindre än 10 km VARJE DAG!”

Hon deltog i löpning 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m och 5000 m.

Denna lilla spåda varelse var som ett stort solsken med värförvidna händer och breda, specialgjorda skor.

”Nu lever jag”, sade hon. ”Nu är jag lycklig som aldrig tidigare, kan resa runt och springa och har fått vänner överallt.”

Jag tappade bort henne efter en prisutdelning, men från en av köerna till buffédiskan hörde jag ett rop ”HAUKAN!” och hon vinkade att jag skulle komma dit. Då jag tittade tillbaka i den långa kön, liksom för att säga att jag kan inte gå före i kön, så sade hon ”you are my husband, for today!” Bilden från New York Marathon talar sitt tydliga språk, då hon vid 82 års ålder stod strålande lycklig och omgiven av supportrar efter att ha fullföljt loppet. 84 år gammal var hon senare den äldsta kvinna som fullföljt ett Maratonlopp.

”Men det retar mig att jag inte kunde komma under 6 timmar”, var hennes kommentar.

Denna lilla fantastiska kvinna har så mycket att lära oss. Att inte ge upp (som hon själv faktiskt HADE gjort) utan kämpa vidare och LEVA även på äldre dagar. Hon var som en liten glittrande pärla – en klenod. En förebild för många.

### **Final på Skånes Rullskidcup**

#### **Bulltoftaloppet, Rullskidtävling klassisk stil**

Den 11 nov. avgjordes rullskidcupen med Bulltofta Motionsanläggning som samlingsplats. Någon vecka före tävlingen fick 5:ans motions slinga en ”ansiktslyftning”. Man fyllde upp hålor med makadam och stenmjöl för att bättra på banunderlaget på sträckan, som varit mycket vattensjuk så fort det regnat lite. Trots att man vältrat, hjälpte det inte tillräckligt för att man skulle kunna köra på slingan. Reservbanan på andra sidan Flygfältsvägen med start och mål vid flygplansstatyn fick användas.

När tävlingen började, tittade solen fram, men vinden var besvärlig för rullskidåkarna (27 kom till start) som hade att köra 5x4 km, medan damer och juniorer körde 2x4 km.

Totalsegraren Ronny Fehrm, FK Göingarna, vann ohotad med 3.33 före Håkan Gunnarsson, Härlövs IF.

Marie Sandberg, Emmaljunga GIF, som var solo i damklassen, åkte 8 km på fina tiden 26.31.

I H40 fick Malmö FK en klassegrare i Benkt Oldaeus, som var 12 sek. före Håkan Johansson, HSOK. Jag tänkte ha åkt själv, men Benkt Oldaeus fick låna mina tävlingsskidor och fixade förstaplatsen. Jag hade en misstanke om att det var något fel på min utrustning, för jag har aldrig vunnit någon rullskidtävling. Kan det möjligen bero på att man är ett "övermoget blåbär"?

**Stort Tack!** för tjänster och priser i samband med tävlingen 11 nov. till Bulltofta Motion, Fritid Malmö, Intersport Triangeln, John Björnsson, Rabbe Berglund, Saba Frukt, Åke Nilsson plus alla funktionärer. I.C.

### I insändare i SDS den 14 och 15 nov.

beklagar Pelle Wijk och Birgit Nilsson sig över att vi tydligen kommit in på ett område som skulle vara förbjudet att utöva rullskidåkning på.

Tillstånd var beviljat med start och mål vid flygplansstatyn. Bansträckningen följde cykelbanorna vid Flygfältsparken, Vattenverksvägen och åter cykelvägen genom Bulltofta industriby som bedömdes "dött" en söndagsförmiddag. Men tydligen hade vi kommit in på några hundägars revir. Tyvärr tog inte Malmötidningarna upp mitt pressmeddelande i tid eller så läste inte Pelle och Birgit sportsidan den 11/11, för där fanns information om vad som var på gång. Tydligen räckte inte antalet flaggvakter till.

Kan Pelle W. och Birgit N. tänka sig att ge oss dispens 2 tim. den 10/11 2002, för då är det planerat att nästa tävling ska gå, om nu inte 5:an på Bulltofta är hård nog för att kunna genomföra tävlingen där. I.C.

### Vasaloppsträff MFK-lokalen 12 nov.

Något dussin skidentusiaster samlades kring borden för diskussion och information om kommande duster i fädrens spår... Det talades bl.a. om en ny rullskida som finns att tillgå för ca 1.500 kr, som fordrar en viss teknik i kurvorna. Samma skida utlottades f.ö. vid gårdagens rullskidtävling på Bulltofta. Denna tävling blev f.ö. mycket uppskattad, trots det hårda och kalla vädret. Men det var väl inget för härdade skidåkare??? Vidare talades det om demonstration av skidmaterial i övrigt och Ingvar erbjöd sig som vanligt att visa vallnings-teknik på MFK-lokalen någon kväll framöver.

Det visades film (video), upptagen av Ingvar vid rullskidtävlingen på Bulltofta i söndags. Ett stort intresse visades av mötesdeltagarna.

Undertecknad drog sig diskret tillbaka under de andras höga diskussion, då jag ej har några som helst erfarenheter från något Vasalopp. Och kommer förmodligen ej till någon start någon gång i framtiden men har stor respekt för er alla. Jag håller tummarna för er den dagen vid TV:n, i lagom rumsvärme och emellanåt även med en fika... Frank M.

### Följ med STF till Samarkand

Av Essie och Bertil Gustafsson

Erbjudandet fick vi från STF:s Skånekrets Sydväst sommaren 1987. Intresset var stort, så första resan omkring 1 maj 1988 lyckades vi inte komma med, men en ny planerades med avresa den 27 sept.

30 mars kallades vi av den drivande kraften Leon Salomonsson till deltagarträff på Rönneholmshuset för att vi 40 resenärer skulle få bekanta oss med varann och för att gå igenom en del praktiska detaljer.

Den 25 aug. bjöd så Leon och hans fru Berta oss alla 40 till deras smultronställe i Dörröd. Han hade ju lett majresan och hade mycket spännande att berätta, souvenirer att visa och många goda råd inför resan.

Vi skall resa från Kastrup den 27 sept. – först till Moskva och vara där i 3 dagar. Sedan Samarkand 3 dagar, Tasjkent 3 dagar och Jerevan 4 dagar. Det är mycket oroligt i Jerevan och ibland stängt för turister, men vi hoppas att det hunnit lugna ner sig tills vi skall åka.

### Dag 1, tisd. 27 sept.

40 förväntansfulla skåningar samlas vid Malmö Central kl 9 på morgonen. Solen lyser från en klarblå himmel – en sista koll att passet är med. Buss – båt Limhamn–Dragör–Kastrup. Checkar in snabbt och smärtfritt. Kl 12 lyfter vi, blir serverade thé och skinkostmackor. Tittar ner på vårt vackra Sverige. När vi går ner för mellanlandning på Arlanda, lyser björkarnas guldpengar i solskenet.

Tar för säkerhets skull en kopp kaffe, innan vi går ombord igen, man vet ju aldrig när man får riktigt kaffe nästa gång. 14.47 lämnar vi svensk jord med Soviet airlines.

Det talas bara ryska i högtalaren, så vi försjunkar i var sin tidning. Bertil köpte Expressen för att ta del av de senaste dopingskandalerna från OS i Söul, jag köpte Allers för korsorden och en stickbeskrivning på en kofta till lilla Emelie. Jag tar fram garnet och stickorna – jo, det blir nog bra – hon är 6 mån. nu så jag kan nog ta storlek 1 år. Börjar ivrigt lägga upp maskor men då – MATlådor. Korv-ost-sallad, potatissallad, köttbullar, inlagd gurka, tomat, gröna bönor, grahamsbullar, knäckebröd, ost, juice, kaffe och rulltårta. Jättegott.

Plötsligt FASTEN SEATBELTS. Det börjar skymma, vi ställer fram klockorna två timmar, landar kl 18.25 på Sovjetunionens mark på ett av Moskvas 9 flygfält. Nu börjar äventyret.

En timmes kö i passkontrollen. Ett par falkögon stirrar mig i ögonen minst en kvart, telefonerar, granskar mig ytterligare en kvart! – det måste vara glasögonen, passfotot och visumfotot är inte särskilt lika, men in kom vi alla. Sen 1 timme till för att få tulldeklarationen stämplad och 2 timmar till innan alla fått sitt bagage.

8 pers, däribland vår Leon, fick vänta längst, ett tag trodde vi deras väskor hade fortsatt med planet till Bangkok. Men till slut fixade det sig. Det ordnades av NATASJA, vår guide, som nu skall följa oss 14 dagar framöver. Hon är rund och glad och kan tala förstäligen svenska.

Har lyckats få sitta på ett litet hörn av de fåtaliga bänkarna här. Vilket myller av människor, gamla, påbyltade, tjocka unga, killar i jeans, säkert idrottare, verkar som om de har varit i Schweiz, för de har mängder av bagage – stereor, TV-apparater, nya väskor.

Så kom då äntligen bussen som för oss till hotellet i andra ändan av 8-milj.staden. Vi åker på en jättebred väg, säkert 8 filer, Leningradskij prospekt - rätt in i hjärtat av Moskva. Bussen stannar vid Röda torget och vi går av.

Kl är 10 på kvällen, det är mycket folk i rörelse. Vaktavlösning, 3 tennsoldater kommer ut från ett torn, spatserar längs muren fram till soldater som står vid Leninmausoleet. Allt känns så överkligt – man får nästan tårar i ögonen.

Muren är röd i strålkastarskenet. Högst upp på tornen lyser röda stjärnor som julgransstjärnor. Historiska museet längre bort är rött, men Vasilijkatedralens (eller Pokrovskijkatedralen) lökar lyser i alla regnbågens färger, måste vara ett pepparkakshus. Förtrollningen bryts av att det kommer en ung, välklädd engelsktalande man fram till Bertil och vill växla pengar, men vi drar oss undan, vi är strängeligen varnade för slika affärer.

När vi kommer fram till hotellet får vi kvällsmat: bröd – köttbit – fisk – potatismos och sen nyckeln till rum 1422,

alltså 14 vån. av 33. 6 finska hissar. Får själva bädda. Konstigt påslakan – ett stort runt hål på mitten – där måste man väl stoppa in filten. Trötta trötta.

Klockan är halv ett på natten, sängen gungar, slumrar till, väcks av ett ilsket tutande brandlarm? Hjärtat upp i halsgropen. Nej, det är ju grannens vattenkran – han duschar mitt i natten. Trafikbruset hörs, stänger fönstret. Sova – sova...

### **Dag 2, onsd. 28 sept.**

Kl 7 – gryning – konturerna av Rosengård i kvadrat och kubik börjar framträda, det ser ut att bli en fin dag. Frukost 8.15. Juice, bröd, ost, kaffe, inte vidare mättande. Lyckades inte växla hos bankkassörskan trots en halv timmes väntan, hon var sur och ville inte öppna kassan. 100 sv.kr. = 10:50 rubel.

Sightseeingtur 9.40. Hotellet ligger en bit utanför centrala stan åt sydväst. Vi stannar vid det jättestora universitetet, som är den största av alla ”stalinskraporna”, byggt 1949 – 1953. 45.000 rum. Den fulländade symmetrin. Jättestor park runt om.

Stannade sedan och tog panoramabilder från Leninhöjderna med den slingrande Moskvafloden nedanför. Leninstadion (Europas största idrottsanläggning, idrottsarenan rymmer 103.000 åskådare), där 1980 års sommarolympiad hölls, och massor av träd i brinnande höstfärger. Jag hade inte väntat att det skulle vara så lummigt.

Himlen är blå, solen varmer, ca 20 plusgrader gissar jag, men sån massa påbyltade människor, tjocka yllemössor – skinnmössor – jättelånga köer utanför affärerna. Kör på Olof Palmes gata förbi svenska ambassaden med dess inbyggda avlyssningsapparat. Stannar vid den stora utomhusbassängen där man badar mitt i vintern i 28 gr. varmt vatten.

Så är vi framme vid Röda torget (egentligen det vackra torget) men nu i flödande solsken. Torget skall vara 1 km långt men verkar inte särskilt stort, eftersom det sluttar ner mot Moskvafloden.

Först går vi på GUM, världens största varuhus från slutet av 1800-talet med 5.000 heltidsanställda. Tänk om NK kommit hit, så fint det kunde varit – nu en myrstack av människor, kö kö kö – inga varor – beklämmande.

Vi går ut i solen igen och tittar på folklivet, synd att det inte finns en enda bänk att slå sig ner på. Hela den stora paradgatan mitt på torget är avstängd och en lång ringlande kö rör sig sakta förbi Leninmausoleet.

Tyvärr måste vi åka ända ut till hotellet för att äta lunch – nej, det kallas middag här. Så i all hast får vi kasta i oss en skiva kokt tunga, lök o tomatsallad, borscht som var alldeles för fet, mör, gott kött, troligen ox, med brynt aubergine, glass o kaffe. Det är lika bra vi bär med oss vårt nezkaffe så vi kan få i oss lite uppiggande koffein.

Det tar sån tid i hissarna så vi gick på lyxhotellets toa nere i entrén. Men det var för äckligt, smutsigt, bara ett hål och en halv dörr som inte gick att låsa.

Så iväg igen med en ny buss till Kreml, som betyder borg, en stad i staden, säte för Sovjetmakten. Muren runt om är över 2 km lång med 19 torn. Den första muren uppfördes i trä på 1100-talet. Sen när tatarerna stormat fram uppfördes den i vit sten och i slutet på 1400-talet i den röda stenen. Man får inte gå lätt eller utmanande klädd, t.ex. gå i shorts, och inte ha stora väskor med.

Det mest kända tornet är Spasskaja basjnja – frälsartornet med sin röda stjärna i toppen och klockspel som sänds i radion. Vi går in genom Borovitskajatornet, som Napoleon en gång tågade in genom. Först går vi förbi Kongresspalatset, som invigdes 1961, där kommunistiska partiet samlas. Stora

salen rymmer 6.000 människor och har en förnämlig akustik och används som opera- och balettscen. Sen går vi förbi senatsbyggnaden, där ministerrådet, d.v.s. Sovjetunionens regering, håller till med sin heta linje till Vita huset i Washington.

Vi får förbi tsarkanonen, en 40 ton tung pjäs, som visst aldrig använts, och tsarklockan som aldrig ringt. 200 ton tung. När Moskva brann 1737 blev gjutgropen vattenfylld, så en ”flisa” på 11,5 ton bröts loss. Nu ställer alla skolklasser upp sig framför för fotografering. Ivan den stores klocktorn från 1500-talet är 90 m högt, men alla klockorna är tysta numera.

Vi får gå in i två katedraler och vi väljer Marie bebådelsekatedralen med väggar täckta med fresker från 1500-talet. Det var furstarnas och tsarernas familjekyrka. Sen går vi in i Uspenskij sobor – Marie himmelsfärds-katedralen, som var Rysslands huvudkyrka. Här kröntes tsarerna och här står tre troner som är praktexemplar på gammalt ryskt träsnideri. Flera kyrkliga dignitärer har sina gravar här, men det mest fantastiska är alla ikonerna. Den äldsta från 1000-talet föreställer S:t Georg. Natasja står och pratar så länge utanför byggnaderna, så vi får inte så mycket tid här inne, synd.

Vi går förbi Stora Kremlpalatset, där Högsta sovjet, den lagstiftande församlingen, sammanträder, innan vi promenerar till bussen, medan solen går ner bakom de gyllene kupolerna – de förgylls med äkta guld varje år.

Till kvällsmat får vi kokt tunga igen, friterad fettskiva med ris, inte alls gott. Sedan folkloremusik, sång, dans – i hotellets stora konsertsal. Satt för nära högtalaren så det slog lock för öronen.

I säng kl 10 och somnade som en stock.

### **Dag 3, torsd. 29 sept.**

Eftersom vi inte skall åka in till stan förrän kl 10, tar vi en promenad efter frukosten i det nya bostadsområdet. Jättehyreshus, inte en blomma i fönstren eller på balkongerna, gardinerna hänger som trasor. Balkongerna används som förråd för allsköns bråte. Så fattigt.

Vårt första mål i dag är Pusjkinmuseet med internationell konst, både gammal och modern. Carl Larsson, Zorn, Picasso, Rembrandt m.fl. Sen släpper bussen av oss vid torget ”Oktoberrevolutionens 50-årsjubileum” och vi ställer upp oss två och två – inga kameror och väskor. Milismän står med jämna mellanrum och kollar så vi har knapparna knäppta, är tysta, inte stannar upp. En klappar Bertil på magen men låter sig nöja med Money – Money. Det skymtar TV-kameror i fönstren i historiska museet.

En jeep släpper av några soldater som granskas noga av en kapten, innan de ställer upp. Några svarta limosiner släpper av indier som går fram och lägger ner en krans vid den ökande soldatens eviga låga.

Flera brudpar anländer men de får gå före, det är sed att bruden lägger ner sin brudbukett – synd på så vackra blommor. Brudarna är mycket vackra i sina långa, vita klänningar och hattar eller slöjor, men föräldrarna och eventuella småsyskon är mycket fattigt klädda.

Vi turister får inte ställa oss allra längst bak i kön men det tar ändå ca en timme innan vi nått fram till målet. Vi går nerför en trappa i absolut mörker, sakta, sakta, utan att stanna, herrarna utan huvudbonad. I en upplyst glaskista ligger Lenin, sovjetstatens grundare, klätt i svart kostym, soldater paraderar som hedersvakter. Högtidligt, makabert, kusligt, överkligt.

Lenin dog 1924 och först byggdes ett mausoleum i trä, men 1930 var nuvarande byggnad klar och består av röd granit

och svart porfyr och det är på taket man ser på TV gubbarna stå och vinka till folket.

1953 dog Stalin och hans balsamerade kropp placerades vid sidan om Lenin, men den förvisades en höstnatt 1961 till det övriga gänget av revolutionärer och statsmän vid Kremelmuren. Guiden säger, att Moskva har den renaste luften av alla Europas huvudstäder, därför att det finns så mycket parker och träd längs de breda gatorna. Fast nog tycker jag det luktar "räligt" av bilavgaserna. Bensinen är visst bara 73 oktan. Men björkarna är i alla fall lika vackra som hemma.

Lunch: Köttskiva, rädissallad, grönsakssoppa med frikadeller, entrecote m. stekt potatis, glass och kaffe. Jag skäms när jag tänker på de långa köerna utanför livsmedelsaffärerna och bristen på mat.

2 personer har fått sina biljetter felbokade, så vi får allihop sitta i bussen drygt en timme utanför Aeroflots kontor. Det är svagt att inte guiden skall kunna ordna sådant per telefon. Sen tog det en timme att komma ut till den permanenta Folkushållningsutställningen, för trafiken var minst sagt livlig. Utanför entrén står ett tjusigt rymdmonument – jag hinner inte fotografera, för vi skall åka runt med ett litet tåg iväg till Cosmos. Där får vi en halvtimme på oss för att beundra Sputnik – Laika etc.

Jag har sett på kartan att det finns en botanisk trädgård, så jag smyger i stället iväg ditåt men inser, att det var längre dit än jag trott. Det är ju såna enorma avstånd så jag får besviken vända och hinner precis fram för att hinna med det lilla tåget. Bonden från Staffanstorp är besviken för att han inte fick se lantbruksutställningen. Anna-Lisa Menander, konstnärskan, är besviken för att hon inte fick se textiltställningen.

Vi är lite molokna, när bussen skakar hem oss över Moskvafloden, förbi gubben Lenin, förbi storstadens myllrande människoköer ut på den fyrfiliga "prospekten". Så mycket bortkastad tid i bussen.

Det är mörkt, när vi kommer hem till kvällsmaten: skinkskiva, gurka, köttbullar, ris, äpple, kaffe, maräng. Orkar inte gå på vänskapsafton utan går upp på rummet. Bertil tittar på OS på TV och jag skriver dagbok och några vykort. Tvättar håret men det blir en risbuske, för jag har ingen adapter till hårfönen.

#### **Dag 4, fred. 30 sept.**

Omelette till frukost. Köpte i smyg 2 burkar rysk kaviar av kyparen à 100 svenska kr styck (kostar 400 i Sverige). Köpte två trädockor i hotellbutiken för 55:- styck och ett par flaskor mineralvatten för resan. Gun har fått problem med magen. 1-maj-gruppen blev magsjuka i Moskva hela bunten, så vi är mycket försiktiga och äter våra DOSIDUS-tabletter.

I dag skall vi åka med den berömda Metron efter mycket tjatande på Natasja. Man kan åka på samma biljett hela dan och den kostar bara 5 kopek. Vi går av på två stationer och fotograferar. De är enormt påkostade med kristallkronor, kyrkmålningar, marmorgolv. Inget klotter här inte. Kola finns ju inte i Sovjet, men vi hade ändå inte sett ett endaste kola-papper. Alla städer med över en miljon invånare skall ha tunnelbana.

En liten promenad på ströget – ARBAT, vilket är arabiska och betyder förstad. Det är en mycket gammal stadsdel men här finns många skyskrapor. Sen åker vi till en Berjozkabutik. Jag köper två små trädockor till, en burk te och en igelkott av tenn, som egentligen består av 5 igelkottar, antagligen askfat. Trädockorna – matruskorna, som är otroligt vackra och består av upp till 12 st, står i glasmontrar och kostar en nätt förmögenhet. Vi tittar på porslin, tjusiga teserviser och siden, men Leon lovar att Berjozkabutiken i Tasjkent är mycket

större, så vi skall vänta med att handla tills vi kommer dit. Solen och värmen håller i sig, minst 20 gr. tror jag.

Tillbaka till hotellet – kasta i sig midjan – rökt fisk, borsjt (vet inte hur det stavas men det är i alla fall rödbetsoppa men alltför fet), köttbulle, stekt ägg, glass, kaffe. Hämta väskorna, in i bussen, får vänta en halv timme på Natasja. Iväg i en fart till flygplatsen, där vi får stå och vänta i värmen drygt en timme.

Planet lämnar Moskva punktligt. Vi blir serverade kyckling, bröd, ost, jos, kaffe. Aeroflot kallas allmänt chickenflot. Vågar emellertid inte äta, kycklinglåret jag får verkar helrätt. Resan tar 3,5 timmar, 135 mil och vi drar fram klockan 2 tim. Landar i Samarkand 21.30, får snabbt ut bagaget och genom staden till hotellet på Gagaringatan – rum 1304. Nu har vi alltså nått våra drömmars mål, **DET GYLLENE SAMARKAND.**

Hotellet såg pampigt ut – byggt 1982 men Gud så smutsigt, heltäckningsmattan ser för hemsk ut, jag halkar, det är en djup grop mitt på golvet, dörren går inte att stänga. Det elektriska får inte heller godkänt. Nej, Essie, lägg nu av med ditt svenska pedanteri.

Vi äter vår medhavda matsäck från Moskva, två grönkokta ägg, två bullar, ost och korv kl 12 på natten, bäddar och kryper till kojs. Sängarna är bekväma men det är ändå svårt att koppla av. Hissen stannar, en transistors dunkadunk – orientalisk musik hörs längre bort och hundar skäller. Jag ligger och tänker på hur det var när Jasha Golowanjuk smög omkring här i natten.

(Artikeln består av 3 avsnitt. Avsnitt 2 kommer i nästa nummer.)

#### **10:e Barnens Vasalopp i Malmö med Staffan Larsson som gäst**

Det 10:e Barnens Vasalopp var populärare än någonsin. Ca 650 små och stora knattar kasade omkring på den s.k. snön på sina skidor, den här gången på Gustav Adolfs Torg (man trodde det skulle blåsa mindre där, men vi tyckte det var minst lika kallt som på Stortorget). De ca 15 funktionärerna kämpade tappert med stela fingrar och värkande ryggar för att få skidorna på barnens skor och sedan sätta de små i spåret på väg till Mora. Sedan var det för barnen att försöka ta sig runt banan fram till målet och den väntade blåbärssoppan och det hägrande diplomtet.

När de flesta barnen hade åkt, fick de äldre tampus med Moras Staffan Larsson, Vasaloppssegraren. De fick ställa sig med skidorna på startlinjen, ta ett enda stavtag och sedan se hur långt de kunde glida i de av Ingvar nyuppkörda spåren. Ingen kunde ju slå Staffan, det är klart. Det var flera damer och herrar som ställde upp, bl.a. tre av vår klubbs Vasaloppsåkare (Ingvar, Ulla och Håkan). Priserna till damerna var startkort till Kortvasan, medan herrarna fick en slips. Sedan var det dags för de sista knattarna att åka sitt varv, varpå man kunde avsluta det hela. Vi fick av speakern reda på att av alla orter, där man kör Barnens Vasalopp, är Malmö det populärast och har allra flest deltagare.

Gertrud

#### **Vasaloppet en historia för sig**

(Utdrag ur ett kapitel i Sixten Jernbergs bok "I vilda spår", som utkom 1960.)

Tävlingar på distanser över 5 mil är inte så många i vårt land, men de som finns är gamla och har traditionens prägel över sig. De mest kända och populära är Vasaloppet från Sälen till Mora och Nordenskjöldslppet från Björkholm till Jokkmokk, mätande resp. 85 och 55 km.



Jag har åkt bägge några gånger vardera. Gemensamma för dessa långlopp är, att starten sker samtidigt för samtliga deltagare och följaktligen är den segrare, som först kommer i mål. Vid de vanliga skidtävlingarna är det ju däremot tiden, som är avgörande, då starten sker med fixa mellanrum.

Dessa gemensamma starter passar mitt kynne dåligt. Jag gillar för det första inte att ligga och hänga någon utan vill helst bestämma takten själv, och för det andra är jag inte tilltalad av att vara jagad av ett helt koppel, som ligger och följer med på snålskjuts. Det har därför haft sina poänger de gånger jag givit mig med.

Jag gjorde mitt första Vasalopp 1952, men då var jag alldeles för grön och oerfaren. Det var isföre och 30 grader kallt vid starten i Sälen. Jag hade redan som pojke många gånger sett Sune Åhs flagga av den jättelika flocken av löpare och längtat efter att själv få vara med. När det nu blev verklighet, blev allt långt ifrån vad jag gått och drömt om. I den starka kylan åkte vällan av direkt och jag fick åka på bara trävirket.

Någon tävling kunde det inte bli tal om för min del. Jag kom fram till Mora ungefär samtidigt som skruvarna kom fram på undersidan av skidorna. Trots bristen på valla ledde jag lopet till Mångsbodarna. Placeringen blev mellan 20 och 30, efter vad jag kan minnas.

Nästa försök gjorde jag 1955 och vid det laget räknades jag till de så kallade favoriterna. Men Vasaloppet är faktiskt inte lik någon annan skidtävling. Det blir ett evigt lurpassande på varandra och ingen vill ta några onödiga risker. Till detta hör förstås att ligga först i spåret och leda.

Det året var det massor av snö och speciellt tungt och stretigt på myrarna fram mot Mångsbodarna, eftersom spåret var dåligt och på långa bitar helt igensnöat. Jag fick förstås ta täten och lotsa fram den långa karavanen vars ledargrupp bestod av de namnkunnigaste av våra tävlingsåkare. Jag hörde mig för åtskilliga gånger om det inte fanns någon, som ville överta mitt jobb och spåra, men det blev tvärstopp på den begäran. Jag stannade då helt fräckt och klev åt sidan, vilket visade sig helt onödigt, därför att alla de andra stannade också, och där stod vi och glodde på varandra.

För att det över huvud taget skulle bli någon tävling måste jag sätta i gång som spårhund och de andra hakade då villigt på utan att behöva anstränga sig alltför mycket. De tog chansen att spara krafter så länge det var möjligt.

Det är riskabelt att gå loss och man vågar inte gärna ta ansvaret att kämpa ensam alltför länge, men efter 2 mil och sedan jag förgäves vädjat om avlösning, brast mitt tålamod och jag ville inte ha några gratisåkare i hälarerna på mig.

Vi stod då i en ring mitt ute på myren och stirrade ilsket på varandra, då det tände i gammal god stil på Jernbergs hetlevrade pojke. En hastig vändning och med hjälp av stavarna banade jag mig väg genom klungan av löpare och med några väl valda ord eller rättare sagt kanske mindre sportsliga deklamationer stack jag från hela bandet. Mitt ryck gav mig ganska kvickt ett försprång före tätklungan på ungefär minuten och det höll jag mil efter mil till själva sluttampen, då jag lyckades dra ifrån ytterligare.

Ända till 7 km från mål såg jag mina förföljare jaga mig ungefär 300 meter längre bort. Sådant tar både fysiskt och psykiskt. Man vet inte, hur stämningen är i gänget bakom och inte heller, hur ritningarna är upplagda. När som helst kan stöten sättas in och blir man upphunnen, är man ganska säkert en slagen man. Det blir nämligen för slitsamt för den ensamma vargen och möjligheten att slå om till ett hastigare tempo är mycket svårt även för den mest tränade och konditionsstarke. Men ensam är stark, heter det ju också, och den här gången var den ensamme stark nog att kunna hålla undan

ända fram till målet med den pampiga överskriften ”I fädrens spår för framtids segrar”.

Men en klappjakt var det, som jag sent skall glömma. Jag visste, att så länge orken räckte till för att hålla nerverna i styr, så att de behöll herraväldet över musklerna och kunde kommendera dem att fortsätta sitt eviga malande, var faran inte överhängande. Men bara en stark vilja räcker inte – man kan låsa sig, komma ur rytmen och förlorar då i regel spelet. Jag vet därför inte hur det känns att ligga bakom, men nog måste det vara rätt vilsamt, eftersom det visat sig att andra orkar hänga med nog så ledigt.

Men jag beklagar mig inte av den anledningen, att jag inte trivs med att ligga och hugga på bakskidorna av någon före mig. Jag vill hålla min egen fart, men det tycker jag andra borde lära sig också. Då skulle det bli andra takter, det märker man bäst på en 5-mil. Där kan man faktiskt konstatera, att det finns många som får fina placeringar genom att haka på och hänga för hela slanten. Men dessa ”hängspecialister” har inte mycket att ge de gånger de får kämpa ensamma. Är föret av det slaget, att tätmannen måste spåra samtidigt, borde det väl vara en av idrottens oskrivna lagar, att han skall bli avlöst, om han så önskar, även om han till äventyrs skulle anses vara det farligaste hotet för segern.

### **Pensionären som motionär**

*(Kåseri av Ante Sewerin)*

Jag fick flera goda råd om min framtida livsföring, när jag besökte min företagsdoktor strax innan jag skulle pensioneras. Han bad mig bland annat att lägga på minnet två ord: vikten och motion.

På vägen hem från doktorn kom jag att tänka på en god vän, som gick i pension för tio år sedan. Han började jogga och gå på gymna samma dag, som han gick i pension. Det var något som han aldrig ägnat sig åt under sitt yrkesverksamma liv. När jag undrade, om han blivit skvatt galen, svarade han att han tänkte dö frisk! Menar du att du tänker falla död ned på något långlopp, undrade jag. Jo, svarade min vän. Hans husläkare har för övrigt påpekat att min vän har bättre hälsa nu än före pensioneringen. Min vän lever fortfarande - och joggar flitigt.

När jag kom hem, berättade jag för min fru om vikten av motion. Jag undrade vad hon skulle säga, om jag började jogga. Hon fick en häpen min. Med din vikt och din ålder är det nog bäst att du tar det försiktigt, svarade hon. Hon tyckte att det vore mycket bättre om jag tog långa promenader tillsammans med henne. Hon petade skämtsamt på min magkula. På så vis skulle jag kunna följa doktors rådet utan att egentligen anstränga mig, ansåg hon. Då får vi också tillfälle att prata med varandra och uppleva stadens vackra omgivningar.

Jag höll inte med om att promenader är någon bra motion. Att bara gå kunde knappast bidra till att hålla ned vikten. Dessutom verkar det trist att traska runt staden på alla asfalterade gångstigar. Det tyckte jag.

Min fru berättade då att hon läst något i en tidskrift, som jag kanske borde känna till. Hon höll fram textsidan så att jag kunde läsa själv. Där berättades det att nya rön påvisat att en överviktig motionär inte löper större risk att drabbas av sjukdomar än en normalviktig person, som inte rör på sig. Min fru menade att regelbundna promenader skulle göra att jag inte behöva tänka så mycket på min vikt! Hon berättade vidare att hon på TV hade sett en för mig idealisk form av motion. Man skulle promenera med skidstavar, sade hon. Då får hela kroppen en bra motion. Hon log litet grand. Fördelen med detta, för mig, vore att jag hade något att stödja mig

på, när jag blev trött. Jag undrade förstås vad grannarna skulle säga, när de fick se oss komma ut med stavar i händerna mitt i sommaren. Fegis, svarade min fru. Hon gick i alla fall med på att vi skulle lägga stavarna i bilens bagagerum och åka till något ställe utanför staden. Så kunde vi kanske osedda prova att promenera med stavar. Okej, svarade jag. Vi kan väl prova en gång, så jag vet hur det fungerar.

Tidigt en söndagsmorgon for vi ut med bilen och stavarna till en skogsstig långt ut på landsbygden. Min fru tog ledningen och stakade iväg mycket energiskt. Jag hade all möda i världen att hänga med. Rätt som det var snubblade jag och den ena stavspetsen stötte mot min frus häl och hennes ena joggingsko for av. Aj, skrek hon, stannade och yttrade en del väl valda ord över min klumpighet, medan hon undersökte skadorna. Som tur var hade stavspetsen enbart petat av hennes sko. Nu blev jag beordrad att gå först på stigen. Bakom mig skyndade min fru på mig. Gå fortare, det blir bättre motion då, sade hon.

Braaak! Plötsligt for min ena stavspets ner i ett hål och jag ramlade med huvudet före in i en stor enbuske. Jag fastnade med överkroppen på någon underligt sätt i klykan mellan två stora grenar och kunde först inte komma loss. På stigen stod min fru och höll handen för munnen. För att göra en lång historia kort, så kom jag ut ur busken med min frus hjälp. Det tog en lång stund att befria mig från alla barr. Sedan återvände vi under djup tystnad och i långsam promenadtakt till bilen. Jag bar tre stavar på ena axeln. Väl i bilen sade min fru att vi borde hålla oss till VANLIGA långpromenader.

Efter hemkomsten belönade vi oss själva med var sin mugg kaffe och en kanelbulle. Vid kaffebordet envisades jag med att diskutera andra former för motion. De skulle förstås varken kunna skada min fru eller mig själv, hm hm. Min fru berättade då att vår äldsta dotter planerade att köpa en motionscykel. Det vore väl något för dig, tyckte min fru, om du nu är så negativ till vanliga långpromenader. Ja, varför inte, svarade jag. Du skulle kunna cykla några mil varje dag utan att behöva bekymra dig om vädret, påpekade hon leende. Du kan ställa cykeln bredvid badrumsvägen och då kan du även kolla vikten - både före och efter, tillade hon. Ack ja, vad bra detta lät. Att jag blev av med nästan tre tusenlappar var väl inte lika trevligt, men det var ju för en god sak.

Efter första dagen på motionscykeln fick jag träningsvärk i höger vadmuskel. Alltså nödgades jag avstå från cyklandet i några dagar tills värken släppte. Efter den andra cykelturen fick jag skavsår i ändan. En veckas vila, salva och ett par plåster botade detta. Nästa vecka lyckades jag att utan problem trampa tio kilometer enligt datorns display. När jag stolt klev av cykeln upptäckte jag att belastningsnivån hade varit lägre än tidigare. Min fru hade i smyg ändrat den för hon hade tyckt synd om mig! Va? Aldrig får man vara glad!

Den fjärde gången lyckades jag, med en kontrollerad lämplig belastning och väl förberedd, cykla inte mindre än tjugo kilometer. När jag denna gång mycket trött och väldigt svettig klev av cykeln råkade jag trampa på den närstående badrumsvägens ena kant. Resultatet blev att jag snubblade omkull och törnade mot tvättstället med huvudet. Nu var det inte bara bulan i huvudet som började plåga mig. När jag duschat och var omklädd satte jag mig vid telefonen och ringde upp min dotter. Jag undrade om hon hade köpt en motionscykel redan. Svaret blev nej. Då undrade jag, litet försynt, om hon kunde tänka sig att överta en testkörd sådan.

Gissa tre gånger var detta fantastiska träningsinstrument numera finns? Du kan ju berätta vad Du tror, om Du stöter på oss när vi, jag och min fru, tar långpromenader på ett av stadens alla trevliga promenadstråk.

## **Resultatservice**

### **Hörby Marknadslopp 4 juli 2001**

#### **Män 50, 12.600 m**

10 Martin Landahl 59.01

#### **Män 55, 12.600 m**

1 Börje Hammarstedt 45.38

#### **Män motion, 12.600 m**

159 Hugo Andersson 80.42

#### **MM kort, 6.100 m**

113 Frank Martinsson 40.17

#### **GLL 3.400 m**

111 Gertrud Martinsson 49.31

### **Munkloppet, Ystad, 10 juli 2001**

#### **Motion män, 7,5 km**

162 Hugo Andersson 43.53

### **Bockebodarundan, Härlöv, 4 aug. 2001**

#### **M 55, 7,5 km**

1 Börje Hammarstedt 27.54

### **Löparfestivalen Malmö 12 aug. 2001**

#### **Segerundan, 11 km**

24 Peter Lind 41.03

233 Ove Glenberg 49.18

### **Trelleborgsloppet 25 aug. 2001**

#### **Motion herrar, 10.000 m.**

12 Peter Lind 38.33

77 Jan-Eric Månsson 53.09

### **Blodomloppet, Malmö, 29 aug. 2001**

#### **5 km**

115 Frank Martinsson 32.09

### **Veberödsrundan 8 sept. 2001**

#### **M 55, 21.097,5 m**

1 Börje Hammarstedt 1.17.25

### **Korpens terräng, Bulltofta, 22 sept. 2001**

#### **M 70, 4 km**

1 Frank Martinsson 24.52

### **Gynge-rullen Skåne DM 30 sept. 2001**

#### **Rullskidor 18.300 m. klassisk teknik**

##### **H 60**

4 Bertil Hansson 59.16

5 Ingvar Carlsson 59.18

### **Eslövsloppet sönd. 14 okt. 2001**

#### **M 50, 9 km**

10 Bo Larsson 51.49

#### **M 55, 9 km**

1 Börje Hammarstedt 31.43

### **Åsracet (Hallandsås) 14 okt. 2001**

#### **Rullskidor 9,5 km klassisk teknik**

##### **H 21**

19 Ove Glenberg 31.28

##### **H 60**

25 Ingvar Carlsson 33.04

**Yddingeloppet sönd. 28 okt. 2001**

**M 55, 12 km**

1 Hammarstedt Börje 44.37

**M 50, 12 km**

11 Larsson Bo 58.49

12 Landahl Martin 59.04

**6 km**

Frank Martinsson 38.58

**Bulltoftaloppet sönd. 11 nov. 2001**

**Rullskidtävling, Klassisk stil**

**H 40, 20 km**

1 Benkt Oldaeus 61.05

**Vasaloppsklass, 20 km**

2 Håkan Linde 82.34

3 Ulla Öhman 94.37

5 Markku Roitto 114.18