

## Nekrolog

### Återigen har vi fått en påminnelse om vår dödlighet.

Allas vår gode vän Bertil Karlsson har lämnat oss den 22/3 efter en tids sjukdom.

Bertil fick av läkarna besked att han måste underkasta sig en omfattande operation, vilket gav honom 50 procents chans att överleva. Bertil, som alltid tagit problem som utmaningar, tog denna chans och efter en tids konvalescens blev han helt friskförklarad.

Bertil ansåg att detta måste firas på något sätt, varpå han gav sig ut på en vandring i Halmstadstrakten.

Denna glädjefyllda vandring blev dock för honom en påtaglig överansträngning, varvid han på kvällen drabbades av stroke och därefter en hjärtinfarkt som ändade hans liv.

För mej, som genom MFK känt Bertil under många år, vill jag säga, att vi har mist en stor personlighet i klubben, en vän med ett stort hjärta och en sällan skådad empati för både människor och djur.

Såsom skollärare fick han stort förtroende både av elever och dess föräldrar. Han glädde sig alltid, när han fick höra av någon tidigare elev och om det gick bra för honom/henne i det vidare livet efter skolan.

Bertil var också vegetarian främst av etiska och moraliska skäl, d.v.s. man gör inte mat av sina vänner.

Ja, tänk om vi vore flera av Bertils kaliber här på Jorden, då skulle vi sannolikt haft en fredligare värld!

Tack, Bertil, Du finns kvar i våra minnen.

Malmö Frisksportklubb

Gunhild o Börje Wihlborg

## En rumpnisses klagan

Av Astrid Lindgren (1985)

Liten och lortig det är jag.

Och jämmerligt ensam får jag gå.

Borta är mor min och far min och bror min.

Hur i hunsingen skall jag klara mig då?

Vilsen och ledsen här bort i skogen.

Skit mellan tårna och fuller med lus.

Inget att äta, det kurrar i magen.

Eländigt värre, ja, jag säger då det.

Rädder för björnen som går här och lufsar.

Rumpnissar äter han mest fyra om dan.

Ingen som kommer, ingen som hjälper.

Mamma var är du? Och hur skall det gå?

Det är sånt jag går här och tänker på

och allt känns så ensamt och sorgligt då.

## Hejsan allihop!

Här kommer årets första nummer av Länken och det är något av ett jubileumsnummer, eftersom den 30:e Bokskogsrundan nu ägt rum. Mina rader handlar den här gången bara om den tävlingen.

Efter att ha suttit vid datorn i vår klubblokal i flera timmar och skrivit in 200 st föränmälningar ville jag nu se alla dessa, vars namn jag skrivit in, i verkligheten. Det var liv och rörelse vid nummerlappsutdelningen och det var många som ville efteranmäla sig. De som skötte inskrivningen av dessa, Lena Hansson och Anders Ödlund, gjorde en verkligt fin insats vid datorerna inne i Magasinets källare. Sammanlagt blev det 273 startande.

Vädret den här majdagen var rätt fint till en början. Det var molnigt men solen tittade fram lite grann och det var + 12 gr. Det blåste en kylig vind men regnet dröjde som väl var än-da tills de sista löparna var på väg in i mål.

Då hade jag varit med och sett starten för ungdomsklasserna (2,3 km) och motionärerna som sprang 4,5 km. Av dessa hade många hunnit i mål, när det var dags för nästa start. Då gällde det 11,2 km och eliten och motionärerna skulle starta samtidigt. 10.20 gick startskottet för dessa. Det var en storslagen syn att se alla dessa över 200 löpare ge sig av.

Tre av dem som stod på startlinjen har varit med i alla 30 loppen, nämligen Bert Lindgren, VA-verket, Rolf Persson, Heleneholms IF, och Göte Persson, Hörby-Korpen.

Jag var med om prisutdelningen i ungdomsklassen och då var det en liten kille, Jonatan Ström, i klass P12 (tid 9.54) som fängade min uppmärksamhet. Hans pappa var med och hejade på honom och denne var ingen mindre än Ola Ström, som nog många kommer ihåg från TV (Toffelhljältar och Solstollar bl.a.).

Före prisutdelningen för eliten och motionärerna hyllades Ingvar för sina 30 år som tävlingsledare. Nu ska han lägga av, har han tänkt sig. Han skulle få en tavla som minnesgåva, men denna tavla fanns kvar i vår klubblokal, så han får den en annan gång.

Bland det som löparna fick som minne av Bokskogsrundan 2002 var bl.a. en litografi av Torups slott, tecknad av Kjell Wihlborg, och en kasse av tyg. Hoppas den kommer till användning!

Om det blir någon nästa gång återstår att se. Men vi är väl beredda att hjälpa till nästa år igen till 1 maj, eller hur?

Gertrud

## Resultat i Bokskogsrundan 2002:

### **Män seniorer 11,2 km**

1 Mattias Persson, Spårvägens FK	35.55
2 Lars Andersson, IS Göta	36.32

### **Kvinnor seniorer 11,2 km**

1 Carolina Martinez, Björnstorps IF	44.49
2 Britt Sjögren, Björnstorps IF	45.50

### **M35 11,2 km**

1 Andreas Nilsson, Heleneholms IF	37.26
2 Odd Nyheim, IFK Trelleborg friidrott	37.43

### **M40 11,2 km**

1 Arne Mårtensson, Björnstorps IF	39.07
2 Thomas Cairns, Björnstorps IF	39.14

### **M 45 11,2 km**

1 Anders Persson, GF Idrott, Landskrona	42.57
2 Bo T Bladh, Team de Luca	43.24

### **M50 11,2 km**

1 Magnus Bergh, Heleneholms IF	41.25
2 Tord Svanfelt, Heleneholms IF	44.14

### **M55 11,2 km**

1 Börje Hammarstedt, MFK	40.25
2 Bengt Larsson, LK Myran	46.56

### **M60 11,2 km**

1 Ingvar Olausson, Heleneholms IF	45.29
2 Björn Videfors, GF Idrott	48.38

### **M65 11,2 km**

1 Gösta Bengtsson, LK Myran	49.42
2 Åke Floreng, Heleneholms IF	53.31

### **M75 11,2 km**

1 Jacob Lundström, Snapphanarna, Ängelh, 1.04.45	
2 Verner Ahlqvist, JFF	1.05.05

<b>K22 11,2 km</b>		
1 Sandra Richard, IFK Helsingborg		57.16
<b>K35 11,2 km</b>		
1 Jona Dahlqvist, Heleneholms Tri Team		51.53
<b>K45 11,2 km</b>		
1 Anna-Katrin Hansson, FK Snapph, Ängelh.		52.17
<b>K55 11,2 km</b>		
1 Gunilla Mårtensson, IFK Lund		56.01
<b>Män Motion 11,2 km</b>		
1 Johan Fransson		44.54
2 Lars Lindgren, Heleneholms IF		45.04
<b>Kvinnor Motion 11,2 km</b>		
1 Charlotte Svensson		52.10
2 Helene Carlberg, Heleneholms IF		55.12
<b>Ungdomsklasserna, 2,3 km</b>		
P12 1 Jonathan Ström, MAI		9.54
P13-14 1 Patrik Åkesson, MAI		8.14
P15-16 1 Oscar Kialka, Enighet 7.59		
F12 1 Anna Nilsson, MAI		9.16
F13-14 1 Sandra Nilsson, Björnstorps IF		8.08
F15-16 1 Henrietta Plymoth, MAI		9.00
Tiderna för de tre som varit med i 30 år:		
Göte Persson, Hörby-Korpen		56.48
Bert Lindgren, VA-verket		1.04.10
Rolf Persson, Heleneholms IF		1.05.32

## Resultatservice

### Tormestorpsloppet på skidor

**6 jan. 2002**

#### **H21, 16 km**

5 Magnus Sköldbäck		1.06.25
7 Pontus Johansson		1.09.38
8 Anders Brändefors		1.15.47

#### **H55, 12 km**

3 Ingvar Carlsson		49.58
4 Göran Svensson		55.23
5 Åke Nilsson		57.20
6 Henry Grönvall		1.23.50

#### **Herrar Vasaloppklass 16 km**

5 Leif Andersson		1.17.40
------------------	--	---------

**Sönd. 3 mars 2002**

### **Vasaloppet, herrar**

**1243 Benkt Oldaeus, 5.34.03 (21 lopp, bäste MFK:are)**

1484 Anders Eriksson		5.41.00
2498 Karl-Erik Brorsson		6.12.13
3127 Håkan Rydlöv		6.30.06
4302 Ingvar Carlsson		7.00.50 (32 lopp)
5323 Erik Claesson		7.29.06
5329 Anders Brändefors		7.29.18
6004 Rikard Anderberg		7.46.31
6178 Åke Nilsson		7.50.47
6227 Leif Andersson		7.52.20 (20 lopp)
7186 Göran Svensson		8.19.58
7372 Bengt Håkansson		8.24.28
7679 Joakim Svensson		8.32.14
7950 Bertil Lundberg		8.39.52
8714 Niklas Hanner		8.59.48
8821 Henrik Ekström		8.57.07
9570 Odd Andreasson		9.25.05
9945 Sven Boman		9.35.58
10845 Anders Persson		10.03.53
11396 Daniel Ehde		10.26.35
11742 Olle Anebratt		10.40.19
11848 Per Asklund		10.45.32

12145 Stefan Lindkvist		11.02.41
12149 Leif Salmi		11.02.48
12283 Holger Edlund		11.09.50
12503 David Edman		11.29.23
12604 Roger Wisén		11.29.23

### **Vasaloppet, damer**

1012 Malin Bäckström		11.05.48
----------------------	--	----------

### **Tjejvasan**

Monica Thörner		2.50.46
----------------	--	---------

### **Halvvasan**

Ingvar Carlsson		2.54.20
Hugo Andersson		4.26.48

### **Öppet spår**

Leif Andersson		7.13.50
Peter Edbladh		7.53.29
Claes-Hugo Thörner		7.55.04
Håkan Linde		9.34.01
Ulla Öhman		9.34.05
Jan-Eric Månsson		9.41.00
Bernt Karlsland		9.48.04

### **17:e Ramlösaloppet, Helsingborg**

**7 april 2002**

#### **M55, 8 km**

1 Börje Hammarstedt		28.58
---------------------	--	-------

### **Heleneholms Marathon**

**13 april 2002**

#### **M45**

6 Manfred Trieb		3.44.48
-----------------	--	---------

### **Korpens terräng, Torup**

**27 april 2002**

#### **2 km, M65**

1 Ingvar Carlsson		8.35
2 Leif Persson		8.55

#### **2 km, M70**

1 Frank Martinsson		11.41
--------------------	--	-------

### **Rullskidtävling, Osby**

**28 april 2002**

#### **Dualon, 16,5 km (orientering, rullskidor)**

2 Anders Eriksson		ca 65
-------------------	--	-------

#### **(Endast rullskidor)**

Ingvar Carlsson		55.04
-----------------	--	-------

### **Bokskogsrundan, Torup**

**1 maj 2002**

#### **11,2 km, M35**

8 Peter Lind		44.17
--------------	--	-------

#### **11,2 km, M55**

1 Börje Hammarstedt		40.25
---------------------	--	-------

### **Korpens tävlingar under 2001**

Tack vare att Frank Martinsson ställde upp i den "långa" terrängen på Bulltofta i oktober så klarade vi med ett nödrop segern i klass 2. Han var ensam från klubben den dagen. Ingen annan hade lust, ville eller kunde tävla för oss i terrängen. Vi fick ihop 468 poäng och på andra plats kom UFO (vet tyvärr inte vad det står för) med 434. Frank fick 37 poäng för sitt lopp.

Tyvärr är det väldigt dåligt intresse för korpens tävlingar. I den korta terräng i april var vi 5 deltagare, på 1500 m på Stadion var vi 2 st. För övrigt var undertecknad ensam i 6 grenar. År 2000 vann vi överlägset på 659 poäng, UFO

hade 446. Det är en ordentlig försämring och jag kan bara hoppas att vi kommer igen under 2002. Leif

### **Tjäna 1000:- kr.**

Vill du tjäna 1000:-? Gör då följande:

1. Bli medlem i IK Finish i Vellinge
2. Sätt igång och träna för 400 m häck
3. Ställ upp i en tävling och spring distansen under 58,8 sek. Klarar du detta, får du 1000:- av Håkan Troedsson för han har lovat det till den som slår hans klubbrekord. Detta rekord har klarat alla attacker i många år och det är inte så konstigt för det är ett bra rekord. Egentligen skall man springa ytterligare 1 sek snabbare med tanke på dagens fina banor. På den tiden sprang man på (ibland väldigt dåliga) kolstybbsbanor. Lycka till!! Leif

### **En skånskas Vasaloppspremiär**

- Får jag lov att intervjuas dig?

Typiskt, tänkte jag, lätt generad. Lämpligare intervjuoffer kunde knappast finnas...

Jag stod och fumlade med mina stavar och skidor vid startplatsen och försökte få dem att stå av sig själva på samma snitsiga vis som alla utom jag lyckats med. Lägg till att jag i princip stod sist i det bakersta ledet, att jag var tjej samt kom från Skåne. Radiokillen måste vara överlycklig!

Nåja, det var inte så farligt. Det blev en kort intervju där jag berättade lite om mina ambitioner att försöka ta mig till Mora med livet i behåll, utan någon som helst förhoppning att göra detta på någon tid att skryta om.

När starten gick kände jag mig relativt lugn om man jämför med den enorma nervositet jag erfarit under det gångna dygnet. Nu återstod mest en spänd förväntan. Skulle mina träningsmil på rullskidor och snö räcka? Skulle joggingrundorna och det trista slitet med gummibandet som simulerar stakningen ge någon utdelning?

Det var verkligen en häftig upplevelse med den myllrande massan skidåkare runt omkring mig! Jag hade vid några tillfällen funderat på om jag borde ha anmält mig till Öppet spår i stället, men nu kändes det helt rätt. Det här var kanske en engångsföreteelse i mitt liv och då ville jag fått uppleva den "äkta varan".

Jag valde att ta av till höger vid första backen och det visade sig vara en taktisk miss. Den vänstra tömdes givetvis först på skidåkare och vi till höger fick vackert vänta på vår tur. När jag till sist närmade mig slutet på backen, tittade jag bakåt och uppskattade antalet människor bakom mig till ca 20 personer. Framför mig fanns desto fler... Jag hade varit inställd på att det skulle vara mycket folk och lång väntan. Till en början kunde jag slappna av och stå och prata med folk runt om mig. Men allt efter vad tiden led började jag bli både spänd och otålig. Kontrolltiderna fanns fasttejpade på min vänstra stav och klockan tickade skoningslöst vidare, allt medan vi i knapp styrfart banade vår väg fram.

Så till sist, efter betydligt mer än en timme, kunde jag börja åka något fortare. Det var verkligen en befriande känsla Vädret och föret var optimalt! Morgonen vid starten hade varit ganska kylslagen, men nu fick jag snabbt upp värmen. Himlen var klar och även om snön bitvis var lite kärv, var glidet toppen. Inte heller tillstymmelse till bakhalt! När jag tränat på egen hand, hade jag själv skött vällan, men inför de nio milen vågade jag inte chansa utan hade lämnat in mina skidor. Det visade sig under dagen vara några klokt investerade hundralappar. Jag behövde inte vid något tillfälle valla om utan var nöjd med både glid och fäste ända in i mål!

Sträckan fram till Evertsberg var stressig. Det var en ständig kamp med tiden för att inte hamna på fel sida av repen. Vid de första kontrollerna hade jag bara tio minuters marginal till godo. Två snabba muggar blåbär, en bulle och sedan iväg. Vid halvvägs hade jag kört in lite tid och kunde slappna av något. Mycket kraft gick åt till att kryssa mellan spåren och försöka ta sig förbi medåkare. Jag förstod varför folk hade varnat mig för trängseln som tionde startled i Vasaloppet innebär.

Nerförsbackarna hade oroat mig. Under min träning i Hörnefors hade jag trillat och stukat min tumme rejält. Läkaren trodde först att det var en fraktur, men efter röntgen i Umeå fick jag beskedet att med en stödskena om handen och rörisolering på staven (för att göra fattningen större) var det fritt fram att träna vidare. Det kändes verkligen härligt att se att min träning gett resultat och det var med skräckblandad förtjusning som jag slängde mig ut i branterna efter Evertsberg.

Vid ett tillfälle trillade en dam mitt framför mina fötter. Jag hann inte byta spår utan satte mig helt sonika ner på skidorna och bromsade farten med händerna.

- Ta väck staven! En ilsken man bakom mig påkallade min uppmärksamhet under min väg utför. Min ena stav höll på att ställa till förtret för min medskidåkare. Turligt nog hann jag dra undan den och vi klarade incidenten alla tre utan några blessyrer.

Fler missöden hände inte, men min sambo och vår gemensamma vän, som var med vid nästan samtliga kontroller, hade många berättelser att förtälja efter avslutat lopp. Det var allt ifrån stora kollisioner till små vurpor, annorlunda åkstilar och tokiga utstyrslar.

Från Evertsberg och framåt var jag trött. I Hökberg krokade jag rejält. Då var jag osäker på om jag överhuvudtaget skulle anlända till Mora via skidspåret. Efter en energikaka kom dock orken tillbaka.

Sträckan mellan Eldris och Mora var helt klart den roligaste! Klockan var nu mycket, skymningen höll på att övergå i mörker och marschallerna var tända. Det var verkligen en mäktig känsla att under tystnad, i skogen, åka längs de upplysta spåren. Det fanns inte en muskel som inte värkte, men det spelade ingen roll. Nu visste jag att det skulle gå vägen! Är det något jag kommer att minnas extra mycket från mitt första Vasalopp, så är det dessa de sista nio kilometrarna...

Efter slutspurten gick jag som John Wayne men bortsett från den rejäla muskelvärken hade jag klarat mig helskinnad. Vare sig blåsor eller annat stod att finna. Trots euforisk lycka över det genomförda loppet var en sak dock helt säker: aldrig någonsin mer! Det här var helt klart både det första och sista Vasaloppet i mitt liv! Varför utsätta sig för något så plågsamt helt frivilligt? Fullkomligt vansinnigt!

Men redan när jag vaknade följande morgon och hade hunnit förtränga något av den smärta jag känt under de sista milen vacklade jag lite i mitt beslut. Nu med lite mer erfarenhet och redan inskaffad utrustning borde jag kanske åka en gång till?! Den tanken kvarstår nu, en månad efter mitt första lopp i faders spår. Helt omöjligt är det inte – vi kanske ses i spåret nästa år...

PS Ett stort tack till Ingvar Carlsson, min rullskidsmentor och stora förebild, som så frikostigt delat med sig av sin mångåriga erfarenhet. Ett riktigt ljus i höst- och vintermörkret! Vid tangenterna: **Malin Bäckström**

## HÄNT SE'N SIST

### Luciakaffe på lokalen (13 dec. 2001)

Någon Lucia hade inte Ingvar fått tag i. Vi var bara 11 medl. närvarande, därav två dragspelare (Frank o Allan Öhman) samt en skillingtrycksångare (Börje W.) som även spelade lite munspel.

Det blev en hel del musik och sång, i övrigt massor av historier och annat prat. Gott Luciakaffe, te och kakor serverades.

Gertrud

### Julafton 24 dec. 2001

Traditionen att samlas på Stortorget för att önska varann God Jul fortsätter även om vi inte är så många. Ett litet troget gäng ställer upp och "offrar" en halv timme för att träffa sina klubbkamrater. Ett trevligt inslag i Julfirandet som jag personligen hoppas skall fortsätta många år. Leif

### Nyårsvandring 1 jan. 2002

Årets vandring gick liksom förra året mellan Stugan och golfbanan men i år startade vi vid golfbanan, gick till Stugan, fikade där, vände och gick tillbaka. Under tiden hann Ingvar glida lite på nederbörden. Han brukar ju fixa skidspår på golfbanan så fort det finns möjlighet och då gäller det naturligtvis att utnyttja tillfällena så fort det finns en chans. 9 medl. var vi som i ett lite kyligt väder inledde året på ett bra sätt. Leif

**9 jan.** lärde Ingvar ut skidvallningsteknik och det snackades skidor. En video från rullskidtävlingen visades. Ca 15 pers. deltog.

**23 jan.** var det årsmöte på klubblokalen, detta avverkades raskt under Leifs klubb. Det blev ett par nyval, annars var det omval över hela linjen. 17 pers. hade infunnit sig. Efteråt blev det fika och småprat. Gertrud

### Med cykel från Nordkap till Smygehuk

Wolfgang Gerlach berättade och visade bilder 6 febr. Vi var ca 25 medl. som beundrade hans fina bilder och spännande berättelse. I en paus intog vi fika, kaffe, te och kakor. Leif P. tackade för det fina programmet. På en annan sida i Länken kommer Wolfgangs egen berättelse om cykelturen ur CK Ringens årsmötestryck. Gertrud

### Månd. 11 febr. och 11 mars

var det Vasaloppsträffar med ca 20 närvarande varje gång.

### Allt om cykel

Ett 20-tal entusiaster samlades den 18 mars för att lyssna, titta och fråga, när Ingvar Bengtsson förklarade framför allt hur man ska sitta rätt på en cykel!! Leif Anderssons cykel hade ställts upp som exempel. Den fick mycket riktigt en del påpekanden...

I. B. hade tydligen också fått cykeltruppen under sitt argusöga, från sin motorcykel (ja, han cyklar ej utan motor numera...) och kunde ej hålla tyst om det han fick se. Han har ju många års erfarenhet som tränare, massör och mekare åt svenska landslaget.

Att äta rätt både före och under cykelloppen är oerhört viktigt och han berättade om händelser i samband med detta. Naturligtvis är också en rätt skött cykel ett måste, precis som sin ryttare!

En synpunkt han hade vid frågan om skillnaden mellan 70- och 80-talets cyklar är, att det är ungefär som ett broräcke... så nu har väl undertecknad kajkat omkring på nåt liknande i

många, många år... undra på att man inte haft några större framgångar, eller??

Många roliga händelser hade IB från tävlingar och läger, som jag ej kan referera... men en trevlig kväll blev det! Och efter all denna information klarar nog alla MFK:are av att cykla Vätternrundan under 10 tim., eller? Frank

### Lörd. 23 mars

var det konsert med musik av Beethoven. 16 st var med och lyssnade.

### Sönd. 24 mars

var det vandring i Pildammsparken, sedan serverades det våfflor i klubblokalen.

Vi var nio som vandrade. Vädret var härligt med sol och bara lite moln men en aning kylig vind. Vi gick runt Pildammsparken, utom jag som inte orkade riktigt utan fuskade, gick förbi Margaretapaviljongen och över på andra sidan till de små dammarna. När jag kommit över de tre broarna, mötte jag de andra åtta och passade på att ta ett foto av hela sällskapet (kommer kanske in i ett annat nr av Länken).

I lokalen hade Ingvar och Kerstin gjort fint i ordning och så fort vi öppnade ytterdörren, kände vi doften av våfflor. Vi satte oss till bords och lät oss väl smaka. Det var gott med kaffe till.

Tack ska ni ha, Ingvar och Kerstin, det smakade väldigt gott efter promenaden!

Sen vidtog allmänt prat, tills vi ätit upp alla våfflor som bakats på våffeljärnen, det måste ha varit minst 50 st våfflor. Vi åt så magarna höll på att spricka. Och nöjda och belättna skildes vi åt och begav oss hemåt i det fina vädret, medan vi tyckte synd om alla dem som inte kommit till vår våffelfest. Gertrud

### Månd. 25 mars

hade vi ett föredrag om "Den dolda kunskapen om hälsa" på klubblokalen. Mer än 30 personer hade infunnit sig för att lyssna och ifrågasätta. På annan plats i Länken finns synpunkter om detta föredrag av Håkan Troedsson.

### Cykeltur från Nordkap till Smygehuk och Malmö Av Wolfgang Gerlach

Drömmen har funnits i 20 år och jag har "cyklat sträckan på kartan" och i tankarna många gånger om. En gång skall jag göra det!

Som nybliven pensionär kom chansen. Jag behövde ju inte passa någon tid längre.

En riktig långfärdscykel behövdes, en Crescent "Abisko", 27 växlar, hydrauliska bromsar, ett styre som ser ut som en liggande åtta och kevlardäck, därtill 4 st vattentäta cykelväskor.

Cykelväskorna vägde totalt ca 30 kg inkl. mat och dryck samt verktyg och reservdelar. Det är ingen höjdare att cykla med en sådan tung packning. Längs de norska fjordarna hade jag flera uppforsbackar som var 3 mil långa med stigningar upp till 9 procent. Vid några tillfällen fick jag hoppa av cykeln, när det var som värst.

Den 8 augusti 2001 tog jag flygbåten till Köpenhamn och färjan till Oslo. Från Oslo åkte jag tåg till Trondheim. Cykeln hängdes på en krok bakom lokföraren (cykelplats fick beställas månader i förväg).

Från Trondheim tog jag båten (Hurtigruten) och efter 3 dygn gick jag i land i Honningsvåg som ligger på södra Nordkapsön. För att komma upp till Nordkapsklippan fick

jag cykla uppför i 35 km, i stark motvind och dimma. Däruppe stupar klippan 307 m rakt ned i Norra Ishavet. Här tar Europa slut! Sikten var bara 30 m. Men här var ju STAR-TEN! Starten till min långa cykeltur söderut den 13 augusti.

Den branta, ruskiga nedfarten tillbara till min campinghytte gick på serpentinvägar med starka kastvindar snett bakifrån. Obehagligt, men cykeln kändes säker trots det.

Turen gick sedan genom 6 st tunnlar, över en ödlig högplåt och flera dagar längs ett otroligt vackert fjordlandskap. Det vackra hade dock sitt pris i form av flera 3 mil långa stigningar.

När jag kom till Kilpisjärvi i Finland (1:a vilodagen), passade jag på att ta båten över sjön till Trekrösset, där Sveriges, Norges och Finlands gränser träffas på en enda punkt, som samtidigt är Sveriges nordligaste punkt. Men först i Karesuando gör man cykelentré i Sverige. Dit kommer man på finsk landsväg efter 11 mil. Karesuando är Sveriges nordligaste samhälle.

Cyklingen i norra Sverige gick för det mesta genom tundran och genom stora skogsområden. Det var lingon- och blåbärstid samt älgjakt.

Vägen via Vittangi, Pajala, Kalix, Boden, Piteå och Boliden var relativt slätt. I Boliden tog jag min 2:a vilodag, eftersom det fanns ett badkar där. Mycket bättre än en dusch för trötta cykelben!

Sedan kom många backar, när jag cyklade via Norsjö, Lycksele, Åsele, Ramsele, Junsele, Sundsvall, Hassela och Järvsö. Mera skog och timmerbilar med släp. Inga mygg!

Efter Lill-Babs Järvsö blev det Bollnäs, Edsbyn, Falun, där jag tog min 3:e vilodag. Därefter blev det inga vilodagar mera och vägen gick via Nora till Askersund och Mora.

Genom Sverige hade jag följt Cykelfrämjandets "Sverigeleden" (grön skylt med cykel), som går på mindre trafikerade vägar, därför blev det en längre, men säkrare väg än om jag hade tagit E4:an. Men från och med Mora struntade jag i "Sverigeleden". Nu ville jag snabbt komma hem och det gjorde jag via Eksjö, Växjö, Sölvesborg, Ystad, Smygehuk och till Malmö kom jag den 20 september efter totalt 326 mil.

Per dag cyklade jag 7,5 mil i Norge och 10 mil i Sverige i snitt.

Jag fick byta bromsklossar bak i Askersund, annars ingen cykelreparation och ingen punktis!

Jag hade 38 övernattningar i hytte, campingstugor, vandrarhem, privata rum och någon gång på motell. Tält hade jag inte med. Med mobilen beställde jag rum några dagar i förväg.

## **"Den dolda kunskapen om hälsa."**

Ett föredrag hos MFK den 25 mars 2002.

Under några timmar blev vi fullmatade med informationer av en dansk reklamman. Det handlade "Om näring och kosttillskott. Kunskaper som kan förbättra din hälsa samt rädda ditt och dina käras liv. Av Dr Joel D. Wallach."

Någon har bett att jag skall kommentera något av föredragshållarens informationer.

Mycket av vad vi fick höra är säkert helt rätt. En hel del är säkert överdrifter och fantasier – och kanske rent av lögnar i vissa fall. Säkert är också denne REKLAMMAN okunnig i en del fall och kan säkert inte dokumentera mycket av de – som jag anser – fantasier som han framförde. Sitt föredrag läste han från ett häfte som skrivits av en dr Joel D. Wallach och han hade inga faktareferenser till de påståenden som han framförde.

Som jag sade ovan, så är mycket av hans berättelser helt rätt. T.ex. bl.a. följande:

- Många av våra jordar är utarmade på mineraler och andra viktiga näringsämnen.

- För att kompensera dessa brister så måste människan (oftast) tillföra extra mineraler, vitaminer, spårämnen etc.

- Lantbrukare och "djurhållare" är mera noga med att djuren får i sig (alla) nödvändiga näringsämnen än man är mot sig själv. Man vill att korna skall ge mesta möjliga avkastning (mjölk) och växa snabbt och att hönsen skall värpa maximalt. Etc. En lantbrukare har fått lära sig detta, men människan är inte så noga med sig själv. Därigenom uppstår en massa olika bristsjukdomar p.g.a. okunnighet, lathet och för att man inte ser allvaret i det hela.

- "Vi behöver 90 olika näringsämnen i vår föda varje dag." Här har han säkert rätt.

- "En svensk läkare har bara åtta timmars näringslära i sin utbildning." I dag har de något mera och kan en del mer än för 10 - 20 år sedan. Men den biologiska kunskapen härvidlag är absolut otillräcklig.

- "Byggstenar av varierande slag är mycket viktiga."

Säkert finns mycket annat som föredragshållaren har rätt i. MEN jag har avvikande uppfattningar till MYCKET av hans påståenden. Jag tvivlar också på flera av hans "sagor". T.ex.:

- Denne dr. Wallach som påstått allt detta gjorde 17.500 obduktioner under 12 år = 1.458 pr år, 121 pr månad. PLUS att han skrivit 75 vetenskapliga artiklar och åtta böcker, massor av TV-program, skrivit 1.700 tidningsartiklar UNDER SAMMA PERIOD!

Tänk efter, tror du honom? Även om han jobbade 24 timmar pr dygn? En obduktion gör man knappast över en kafferast.

- Människor i andra kulturer som blir 130 - 140 år gamla. Kinesisk kejsare som blev 256 år. Tror du att detta är sant? Han påstod det! Jag tror att detta handlar om antingen lögn eller glömska från vederbörande gamling.

- En hövding i Nigeria, 126 år, hade fortfarande alla sina tänder kvar och en av hans hustrur betonade att han hade andra funktioner i behåll också. Jag kan tänka mig att hon hade dålig syn och inte upptäckte vem som kröp ner under hennes täcke på kvällen.

- "Är man läkare blir man bara 58 år." Jag känner ett 20-tal läkare som är mellan 70 och 80 år men ingen som dött under 58 års ålder. Jag skall berätta för dem alla att "din tid är ute". Löjligt påstående, anser jag.

- "300.000 människor DÖDAS varje år enbart på amerikanska sjukhus p.g.a. medicinskt slarv." Kan detta bevisas? "Skydda oss från läkarna!" sade dr Wallach.

- "De här kvackarna bara tar dina pengar." Den som tar dessa orden i sin mun vet tydligen inte att läkare ÄVEN utrettar "underverk".

- "Wonderbread – Ni vet, det där brödet som man kan isolera ett hus med och som man kan ha som skoinlägg." Hur kan man få trovärdighet för personer som uttrycker sig på detta sätt?

- "1976 strejkade alla läkare i Los Angeles." Var har man fått denna uppgift från? Varför strejkade de? Hur länge strejkade de? Tio minuter, tio timmar, tio dagar, tio månader? Sådana påståenden är "tomma" om man inte ger utförligare förklaringar eller uppgifter.

De produkter som föredragshållaren propagerade för – och som väl var meningen med hela föredraget – VEM ANSVARAR FÖR RIKTIGHETEN I INNEHÅLLET? "Rekommenderas av dr. Joel Wallach. Vem är Wallach? Lever han fortfarande?"

- Vad är respektive ingredienser bra för eller bra mot?

- Hur kan jag veta att allt detta finns i resp. produkt?  
Om jag tar dessa hälsoprodukter och inte blir 100 - 125 år,  
VEM KAN JAG DÅ KLAGA HOS?

Såsom vegetarian sedan mer än 30 år vill jag påstå att man kan undvika många (kanske de flesta) näringsbrister genom att tillföra kroppen VARIERANDE vegetarisk kost som omfattar "det mesta" av naturens egna produkter, byggstenar, vitaminer, mineraler, spårämne osv. Dock måste man i undantagsfall hjälpa kroppen att få i sig sådant som man inte kan få på naturlig väg. Under alla år har jag ofta kontrollerat de olika värdena i min kropp, men "peppar peppar" så har allt fungerat mycket bra. Samma sak med normalätare, man måste tänka på att man får i sig ALLT vad kroppen behöver för att undvika bristsjukdomar etc.

Malmö i april 2002

Håkan Troedsson

## Följ med STF till Samarkand (del 2)

Av Essie och Bertil Gustafsson

### Dag 5, lörd. 1 oktober

Tupparnas galande väcker oss, när dagen gryr vid 7-tiden. Vi är ivriga att upptäcka Samarkand så vi stiger genast upp och ger oss ut på äventyr tillsammans med några andra morgonpigga i gänget.

Det 15 vån. höga hotellet ligger i ett bostadsområde med platta hus längs gatorna, som är kantade av akaciaträd och grunda bevattningskanaler. Man kan inte se in på gårdarna, men vi möter en gammal farbror med en skock får och många barn som är på väg till skolan. Undrar om det är examen i dag, för de är så söta i sina uniformer, flickorna i mörkbruna klänningar, bländvita förkläden och en stor vit rosett i håret, pojkarna i mörk kostym och röd slips och alla har dom blommor till fröken. Så synd att jag lämnade kameran på hotellet.

Frukost kl 9 och sen är det så bråttom så två tjejer missade bussen och därav följde visst palaver mellan Leon och Natasja – en aning spånt förhållande dem emellan vad jag kan förstå.

Först till Afrasiab, de arkeologiska utgrävningarna – mer än 4.000 år gamla fynd av mänsklig verksamhet, gamle kung Gustav VI Adolf har varit här. Det är soligt och behaglig värme. I södra utkanten av Afrasiab ligger det heliga Sjachi-Zinda-byggkomplexet med sina gravmonument, mausoleer, kryptor, bönerum och Centralasiens äldsta medrese (= religiös högskola).

Profeten Mohammeds kusin Kusam kom för att predika Islam år 676. Den nitiske kusinen gjorde sina fem bönestunder varje dag, men en dag när han låg på knä, blundade och vände sitt huvud mot Mecka, grep en av de otrogna ett svärd och högg huvudet av honom. Blixtnabbt grep Kusam sitt huvud och satte det på plats. En spricka öppnade sig i kullen framför honom. Kusam sprang in genom springan, som slöt sig efter honom. (Uzbekistan är jordbävningarnas land, ca 300 om året, det är väl därför allting hänger på trekvart på hotellet.) Innanför springan fanns paradiset trädgård, där Kusam lever än i dag.

Vi går uppför den stensatta bönetrappan. Man räknar stegen när man går upp till Kusams heliga mausoleum och räknar dem igen, när man går ner. Får man samma antal, har man fått syndernas förlåtelse.

Men nu till det allra heligaste. Vi går in genom "Paradisets port" i snidad alm från år 1404. Den skall stå öppen – rör den inte. Här innanför är den heligaste platsen näst efter Meckamausoleet över Muhammeds apostel, som var beredd att offra sitt liv för att utbreda sin kusins lära. De rättrogna – kvinnorna i sina vackra färggranna sidenklänningar och påsbyxor

och männen i stövlar och skinnmössor – ber här sin bön, går ut genom porten, nedför stentrappan räknande stegen. Vi "otrogna" turister har fått känna en aning av världshistoriens väldiga vingslag, när vi – räknande stegen – tysta går nerför stentrappan.

Efter en titt in i souveniraffären beger vi oss till Bibi Chanum-moskén. Hon var Timur Lenks äldsta hustru – en mongolisk prinsessa, som lät uppföra detta byggnadskomplex i slutet av 1300-talet, när den store Timur var ute på härnadståg.

Middag: tomat, gurka, kasslerskiva, hönsoppa, färsoppa och tjajj (té).

Eftermiddagen ägnas åt esperantoföreningens utställning, GUM och den orientaliska marknaden, den största marknad jag sett, lök så långt ögat når, gula morötter i långa banor, kål, kål, kål, päron, äpple, vindruvor, cherimoya, oändliga rader av kryddor och så MELONER, gula meloner, gröna meloner, vita meloner – meloner, meloner, meloner. Köpte en liten vattenmelon, grönt te och saffran (eller är det gurkmeja, det får jag väl se till Lucia).

Åker hem och tar på oss varma kläder, för vi skall uppleva ett ljud- och ljusspel på Registan, men var håller nu chauffören hus? Vår lokale guide får rusa och leta upp honom och hittar honom framför TV:n. Han har just sett Sovjet vinna fotbollsmatchen i Söul, så han kör oss glädjerusig till Registan på fem röda minuter. Det var så mörkt när vi kom fram – biljettförsäljaren hade inte så mycket som en ficklampa. Det kändes som om man förflyttat sig tusentals år tillbaka i tiden, samma trolska stämning som vid ruinspelen i Visby en lika skön sommarkväll för ett par år sedan.

Efter kvällsmaten – samma färsoppa som till middan – går Bertil och jag skriver 25 st vykort.

### Dag 6, sönd. den 2 oktober

Får tvätta håret i kallt vatten, men här kan jag i alla fall använda hårtorken. Morronpromenad, barnen går till mjölkaffären med skålar, krukor eller sådana spannar som vi köpte mjölk i, när vi var små.

Efter frukost börjar vi med att besöka mausoleet GUR-EMIR (emirens grav), ett imponerande byggnadsverk som uppfördes 1403 av Timur Lenk åt sin stupade sonson Muhammed Sultan. Två år senare dog även Timur Lenk efter sitt sista fälttåg till Indien. Gravkammaren är den centrala byggnaden med en åttakantig bas och en mäktig kupol, som är täckt på utsidan med tartarernas berömda himmelsblå keramik – symbolen för Samarkand.

Alexander den Store stormade staden, Djingis Khan brände ner den till grunden, men Timur Lenk (eller Tamerlan) gjorde år 1300 Samarkand till världens skönaste och rikaste stad i ett rike, som sträckte sig från Delhi till Damaskus. Han var enligt sägnen halt – därav namnet.

1941 beslöt vetenskapsakademien att undersöka graven och kistan sändes till Moskva, där man konstaterade att hans ena ben mycket riktigt var kortare än det andra. Men de gamla muhammedanska uzbekerna varnade för att det vilade en förbannelse över den som rör Timurs lik, så den 22 juni överfölls Sovjetunionen av nazistiska armén. Uzbekerna tiggde Moskva om att sända tillbaka Timurs skelett. Det kunde inte ske förrän på våren 1943, då kriget vände sig till Sovjets fördel.

Innertaket har blomsterornamentik med mycket guld, vägarna är klädda i grön onyx och Timurs gravsten är i mörkgrön jade och han har huvudet vänt mot Mecka.

Djingis Khan 1167 – 1227, mongolen som dödade 300.000 människor.

Timur Lenk 1336 – 1405.

Bibi Chanum, en av hans hustrur.

Ulug Beg 1394 – 1449 hans sonson.

Nu beger vi oss till REGISTAN = sandens plats, karavanvägar-garnas Krylbo, stadens handelscentrum sedan många århundraden tillbaka och till vars tre olika kakelklädda moskéer och medreser pilgrimerna vallfärdat till. Mycket folk rör sig här. Små, trasiga pojkar tigger pennor, tuggummi och märken och större pojkar vill växla svart. Det är förbudet för sovjetmedborgare att ha utländsk valuta. Alla, både barn och vuxna, har urusel fotbeklädnad, gamla slitna filttofflor.

Ulughbeksobservatoriet med en jättelik sextant och ett museum. Det var han som bestämde att året skulle bestå av 365 dagar 6 timmar 10 minuter och 8 sekunder.

Middag: Åsna eller häst?

Utflykt till randbergen som är utlöpare till Pamir. Samarkand ligger på en jättelik slätt som är omgiven av dessa randberg. Bussen orkade inte ända upp, så de piggaste av oss vandrade ca 5 km.

Jag har fått ont i magen efter kvällsmaten, en skål med spagettisoppa och fettärningar, så jag kan inte sova. Det är ett fasligt liv på hotellet och kl 12 börjar grannarna tala i telefon, de skriker som om de talar med någon på andra sidan jordklotet och håller på minst en timme. Här i Sovjet har hotellrummen direktnummer ut, så telefonen ringer allt som oftast, mycket irriterande.

#### **Dag 7, månd. den 3 oktober**

Packer för vi skall redan lämna Samarkand 10 st på förmiddan och vi andra på eftermiddan med ett litet propellerplan som bara kan ta 50 passagerare. Nervöst – därtill är det mulet i dag, tusen fjärilar i magen. Efter frukost är vi 6 stycken som inte bryr sig om att åka med på utflykten till ett kloster utan vandrar ner mot centrum på egen hand. Vid den eviga lågan övar pionjäreorna. Vi pratar med de vänliga lärarna och ger dem några Sverigevykort och Hallå Trafikant reflexer, som jag skickade efter innan vi åkte. Jag delade ut sådana bland barn i Moskva och på vänskapsförbundet också.

Vi hittar någon sorts gröna frukter under höga träd – någon sorts citrus, runda men skrovliga. En man upplyser oss om att de inte går att äta. Vi fortsätter över Leninplatsen och Registan, där Gull-Britt och jag köper tyg inne i en f.d. moské. Tulpaner på som vi trodde svart botten – det är ju så mörkt inne i alla affärer – men när vi kom ut igen, visade det sig att det var mörklila. Undrar om det verkligen är siden. Sen tog vi taxi hem för bara 2 rubel för 3 pers.

Efter middagen åker vi längs sidenvägen för sista gången ut till flygplatsen. Vår gyllene väg från Samarkand blir en fantastisk upplevelse för en kartritare. Det lilla planet går så lågt att man ser varenda liten åsna – stora fyrkantiga fält, bevattningskanaler, randbergen, ny slätt, kolshoser, ökenområde.

De 35 milen tog 45 min. och så landar vi på Tasjkents flygplats och får åka buss direkt till nya flotta hotell Moskva med hissar som funkar ovanligt bra. Skönt att duscha och klä sig i sommarklänning till kvällsmaten i den flotta matsalen: tomat, bröd, oxkött och potatis i soppskål. Tar en liten kvällspromenad men det är sån osande trafik och inga människor går, så vi går upp och vilar oss, läser och skriver.

#### **Dag 8, tisd. den 4 oktober (Tasjkent)**

Morronpromenad längs stora ”ströget” in mot centrum. Efter frukost promenad på arabkvarterens stora marknad, den äldsta, från 800-talet minst. Skulle köpa två päron, men när vi stod och ackorderade om det alltför höga priset, var det en ung man (troligen i maskopi med försäljaren) som ställde sig tätt bakom mig och försökte ta plånboken i min axelväska genom att lägga en plastpåse över. Jag märkte det i tid men

det var obehagligt. Ingen trevlig marknad alls, såg mest ut som det såldes en massa fattigas dödsbon.

10.30 utflykt till sunnimuslimernas centrum för undervisning, men tyvärr fick vi inte gå in i fredagsmoskén utan bara stå utanför och titta in. När en man har varit i Mecka, får han bära grön turban. Endast 10 – 20 män får åka dit om året och då inte direkt till Saudi Arabien utan över Sudan.

Här är 50 gr varmt på sommaren och 30 gr kallt på vintern – vad folk måste frysa, då särskilt om fötterna. Dom har ju samma kläder på sig året om. Flickorna anses som vuxna vid 9 år och pojkarna vid 12. Före år 1920 begravdes kvinnor levande eller kastades i floden.

Vi kör förbi en massa ungdomar med kokkärl, madrasser och annat pick och pack. Det är studenter som väntar på bussarna för att åka ut på bomullsfälten. Det är plocknings-säsongs nu. Vi tjarar på Natasja att hon ska ordna en utflykt ut dit, men hon verkar ointresserad.

Åker stora paradgatan fram till Leninplatsen, Sovjets näst största torg med springvatten som består av 3.000 vattenstrålar – det är ont om vatten men det kan man inte tro, det finns inte en kran eller rocstal som inte står och rinner. Sedan stannar vi vid minnesstatyn över den stora jordbävningen 1966, då 78.000 familjer blev hemlösa men bara ett tiotal dog, märkligt nog. Tasjkents nya hus byggs med speciell järnarmering och likaså tunnelbanan är specialbyggd för att stå emot de 300 jordbävningarna om året.

Middag: Röra i teskål!!!!

Eftermiddagen ägnar vi åt pionjärpalatset, ett slags fritis dit barn från 6 – 12 år går efter skolans slut och målar, spelar, bygger modellplan, sticker etc. Intressant men ack så styrt av gubben Lenin!!

Kvällsmat: Är det middagen som kommer in igen? Sedan CIRKUSföreställning men jag får så ont i magen.

#### **Dag 9, onsd. den 5 oktober**

Har haft ont i magen och diarré hela natten. Tur att jag kan använda min doppvärmare här, så jag kan koka kamomillte till oss och skölja ner koltabletterna. Vid frukostbordet får vi veta, att de flesta i sällskapet har ont i magen, så Leon klargör för Natasja nödvändigheten av eventuellt plötsliga behov vid dagens utflykt till bomullsfälten, som vi inte vill missa. Den lokala guiden i dag visar sig vara en snygg trevlig ung kille, som själv varit ute och plockat ett par år och visar hur det går till. Vi får emellertid inte se några plockare men kanske daggen ligger kvar. Det är svårt att uppfinna maskiner som kan plocka bomullen, eftersom den mognar efter hand och inte kan plocka rent. Men det verkar som om de skäms över att man fortfarande måste arbeta med händerna. När vi kör tillbaka mot stan, möter vi 33 stycken bussar fullastade med pionjärer som skall ut på fälten. Det är inte så många kvinnor som bär påsbyxor här, men vi befinner ju oss i två världar, österlandets mystik och västvärldens teknik. Det står en sky av avgaser över 2 milj-staden som beräknas ha fördubblats år 2005. Muslimerna får 7,3 barn i medeltal.

I Tasjkent finns en stor Berjoskabutik, där vi tänkt handla sidentyger och det berömda Samarkandporslinet med bomullsblomman som mönster – teserviser och skålar. Men vilken fruktansvärd besvikelse, av årets 365 dagar har de stängt just i dag på grund av inventering. Där gick julklapparna till våra Marior upp i rök!!

Vi åker i stället till tehuset Blåkupolen för att lugna våra magar, men där är också stängt på grund av storstädning. På hotell Uzbekistan, där vi stannar för att växla pengar, bor en annan grupp svenskar som också fått ont i magen.

Undrar om det inte är mineralvattnet vi köper. Det är kanske vanligt orent vatten som tappats på flaskor och fått kolsyra tillsatt.

Vi åker till den stora Oktobermarknaden, ett överflöd av frukt, grönsaker och meloner, men vi är inte särskilt pigga någon av oss. Behövde gå på toa där, men det klarade jag inte – det var det värsta jag sett och luktat.

Den vanliga röran till middag som få av oss rörde. Tog sen en liten promenad i stället för utflykt till konstmuseet och balett-föreställning. Kokte kamomillté i stället för den råa kycklingen till kvällsmat, packade och hoppade i säng tidigt.

#### **Dag 10, torsd. den 6 oktober**

När vi sover som bäst, ringer telefonen. Kl 4 på morronen. Det är Natasja, pigg och glad. Det känns bättre i magen så vi kokar oss en kopp kaffe och äter ett par torra brödsvisor, som vi knuckte i matsalen. Åker buss ut till flygplatsen, det är svart natt med den liggande mänskaran.

När vi sitter – står i det trånga Intouristväntrummet träffar vi en annan grupp svenskar, som åker med en resebyrå 13 dagar 13.000. (Vi gav 5.500 för 15 dagar.) Det är Drottningholm-teaterns vänner – skådisar – kändisar – Sixten Erlings fru – en farbror är absolut en Bernadotte. Sen får vi stå en lång stund i kö ute på plattan, för i öststaterna har man inte bestämda platser på planen. Där är alla möjliga folkslag. Många har varit och handlat – har meloner i nätkassar. 7.10 avgår planet och landar 7.30 i Baku i Azerbajjan (i stället för Erevan i Armenien) (- 2 tim). Vi fick sätta in handbagaget i en buss och sedan trava in i en fullsmockad vänthall och vänta på att väskorna skulle lastas av planet.

En och en halv timme, jättehungriga, det börjar bli varmt. Eftersom vi inte får rummen förrän i eftermiddag, får vi börja med att äta frukost på hotellet kl 10. Bröd, korv, ost, omelette, riktigt gott kaffe. Personalen är vänlig och tillmötesgående i motsats till tidigare ställen vi varit på.

Sedan får vi åka på en kort sightseeingtur. Det är en fruktansvärd trafik, alla bara tutar och kör och ofta står det helt still. Vi besöker en liten Berjoskabutik, där dom säljer mycket vackra mattor. Anna-Lisa köper en och jag är också mycket sjuk för en men är osäker om den passar in hemma hos oss.

När vi kommer tillbaka, får vi nyckeln till rummet av en vänlig nyckelpiga. Oj, vilket fint rum och balkong. 10 vån, vilken utsikt! över stora paradgatan framför regeringsbyggnaden och Kaspiska havet. Solen skiner och en termometer borta på ett torn visar 23 gr. De varma reskläderna åker av i ett huj och vi asar ut fätöljerna på balkongen. Va sköööont.

Men efter en halv timme känns solen för varm, så vi tar en snabb dusch, bara kallvatten här också, och går ner till midan: grönsakssallad, kålsoppa, kyckling, kaffe. Synd att vi inte kan äta så mycket för våra oroliga magar, när maten är så fräsch och god emot vad det var i Tasjkent och Samarkand. Vi ber Natasja förklara för personalen så de inte tycker att vi är kräsna.

Leon är fruktansvärt besviken att vi inte blev insläppta i Armeninen p.g.a. oroligheterna. Han har så många vänner där, men vi är i alla fall inbjudna på vänskapsutbyte här i Baku i eftermiddag, så Leon har klätt sig i mörk kostym, vit skjorta och t.o.m. slips.

Först talar en torris om deras fackföreningar – Natasja har svårt att tolka. Sen talar Leon och överräcker Olof Palmemärket och vi får var sin bok om Baku och en grammofonskiva. Vi åker tillbaka till hotellet. Gatorna är smyckade med flaggor, dels Sovjets, dels Azerbajjans, därför att i morron är det Konstitutionsdagen, d.v.s. fredag.

Vi går en lång tur längs den flera km långa strandpromenaden. Kaspiska havet glittrar inte för det är bara olja. Oljeborrstornen syns längre ut till havs och vi såg ju mängder av torn på vägen från flygplatsen också.

Måsar dyker ner på ett ställe vid kajkanten och vi ser att avloppsvattnet från 1,5-miljonstaden släpps ut i oljehavet orenat. Drömmen om bad i Kaspiska havet kan vi ju bara glömma.

Försöker äta lite av kvällsmaten: gåsleverpastej, ost, tomat, gurka, köttbullar, ris, brunkål, te, kaka. Utsikten från balkongen är lika fantastisk sen det blivit mörkt.

*(Avsnitt 3 (sista avsnittet) kommer i nästa nummer.)*

## **30 år i Bokskogen**

Att tiden aldrig står stilla är sant. 1 maj kunde Bokskogsrundan fira 30-årsjubileum och nog känns det alltid att flertalet av funktionärsstaben närmar sig pensionsåldern, om de inte redan är pensionerade.

Men ambitionen att fixa till ett bra arrangemang har alltid varit vårt mål. Att jag själv tycker det är dags att trappa ner efter 30 år är kanske ganska naturligt. Min efterträdare, om det blir en eller flera, kan räkna med min medverkan på ett eller annat sätt.

Till årets tävling kunde vi dela ut en jubileumspresent i form av en miljökasse, tack vare en sponsor, och en litografi över Torups slott, signerad Kjell Wihlborg.

En liten rättelse: man nämnde i tacktalet vid prisutdelningen att jag varit tävlingsledare i 30 år, det stämmer inte helt. I början var vi 5 man som delade på denna arbetsuppgift: Kjell Olsson, Lennart Bengtsson, Pelle Wahlström, Leif Rudolfsson och undertecknad, ett team som jobbade bra ihop. Men utan övriga funktionärer hade aldrig tävlingen överlevt sin 30-årsdag, för det har krävt minst ett 30-tal personer 1 maj varje år.

Ett Stort Tack till Er alla, funktionärer, sponsorer, press, markägare och Tack för det fina samarbetet med Fritid Malmö.

Ingvar C.