

Länken Årgång 54 Nr 2 2002

Sönd. den 5 maj

var vi 12 pers som samlades vid Kulturens Östarp. Där finns en del gamla redskap och byggnader som vi tittade på och innan vi gav oss iväg, såg vi 2 svarta hästar i full galopp i en hage. De skrämde två andra hästar med ryttare som kom på vägen nedför en backe. De vände tillbaka och skenade upp i backen. Ryttarna försökte igen att rida ner men hästarna vägrade. Vi var inte rädda för de svarta hästarna (dom var inne i en hage) så vi började vår vandring.

Vi hade bra väder och det var som vanligt en fin runda som Åke hade planerat. Till slut kom vi fram till en riktigt kraftig höjd, gräsbevuxen. Det var faktiskt jobbigt att klättra upp men det var en väldigt fin utsikt och i riktigt klart väder ser man långt. Kommer tyvärr inte ihåg vad höjden heter. Där uppfifrån såg vi en del sommarstugor precis nedanför och en av dessa var Åkes. Hans fru var hemma och hade per telefon fått reda på hur många vi var och när vi kom, så var kaffe och fika klart. En trevlig överraskning. Vi var ju ovanligt många men vi lyckades klämma ihop oss och hade det riktigt trevligt. Vi tackar så mycket! Leif

Månd. 6 maj. – onsd. 8 maj

avhölls Hälsodagar på Kronprinsentorget, där även MFK hade en monter. Medlemmar från klubben fanns på plats mellan kl 11 och 16 varje dag.

Sönd. 12 maj var det **Bulltoftadagen**, då klubben hade rullskidtävling med endast 6 delt, varav en MFK:are (Ingvar).

Gång i Bunkeflo tisd. 14 maj

Gång i solig och skön omgivning med start och mål vid Bunkeflo idrottsplats. Jag deltog i promenadklassen (sträckan var dåligt markerad, men jag blev visad rätt av andra deltagare som tydligen gått där förut!). Jag fick sällskap av en äldre man från Trelleborg, som gick mycket bra trots sina 79 år, men jag spurtade ifrån de sista 100 meterna... Medaljpåhäng vid målgången, sen gick jag direkt ut o betittade tävlingsgångarna, som deltog i DM. Efter dusch o omklädning, fika o prisutdelning vidtog hemresa med Hernetz Gustavsson. Frank

Torsd. 6 juni

firades Svenska Flaggans Dag på Gamla Idrottsplatsen. 8 MFK:are gick från Stortorget via Södertull, S:a Förstadsgatan, Triangeln och förbi Stadsteatern. (Där hade just inträffat en kollision mellan tre bilar och där stod två ambulanser.) Vädret var mycket fint, med sol från en blå

himmel, men det var alldeles för blåsigt, så fallskärmshoppningen blev inställd. Men flaggor och fanor vajade desto muntrare. Efteråt var det fika på klubblokalen. Dit kom inte Frank och jag, vi åkte i stället ut till Arrie där vi var med i ett arrangemang med Oxie IOGT-NTO-förening. Men det kom andra medlemmar till klubblokalen och fick njuta av tårta o kaffe tillsammans med dem som gått i 6 juni-tåget.

Gertrud

Sönd. 9 juni

i strålände väder var det tid igen för en liten vandring (8 deltagare), denna gång vid Odensjön vid Röstånga. En mycket liten sjö. Svårt att uppskatta men det kan inte vara många hundra meter tvärs över. Väldigt branta kanter med en smal ravin där man vandrar in. En liten bäck rinner därifrån och flödet till sjön kommer underifrån. Ganska djup och det finns lite fisk (det fanns i alla fall fiskare).

Vi gick en runda i strandkanten och gick sedan upp för branten och gick ett varv till. Det varvet blev betydligt längre. En fin äng hittade vi sedan där vi satte oss lite i solen och lite i skuggan och njöt av med-havd fika och det fina vädret. Som vanligt i detta sällskap: En väl använd dag. Leif

6-13 juli 2002

Rikslägre avhölls i Gnosjö, Småland, med 12 medlemmar från MFK som deltagare. Några medl. kom också och hälsade på. Det hade varit bra väder största tiden under lägre.

Sönd. 1 sept. var det Skogens dag i Torup. 4 av MFK:s medlemmar höll till vid Dansbanestigen med korvgrillning och pinnbrödsbakning. En tipsrunda ingick i Skogens Dag och en av frågorna fanns på MFK:s ”station”.

Onsd. 18 sept.

Inför 11 intresserade medl. berättade Håkan Troedsson och visade bilder från Galapagosöarna (han var bl.a. med o räddade en av deltagarna som varit ute o snorklat) och från äventyret i Costa Rica 2001, när han var med och hittade en stympad sköldpadda. Vi fick även se djur och natur i Costa Rica samt vattenfallen på gränsen mellan Brasilien och Argentina, Iguacu. I en paus intogs fika, varefter de spännande berättelserna fortsatte. – Tack för den fina aftonen, Håkan!

Gertrud

Sönd. 22 sept.

var vi 17 pers. som kom till vår stuga i Dörröd, även ett par av de äldsta medlemmarna, Evert Söderström och Lars Olsson. 11 av medl. företog först en vandring i skogen, men regnet strömmade ner alltmer, så de var ganska blöta, när de kom tillbaka. I stugan var det emellertid varmt och skönt, eftersom Börje eldade i kaminen så den nästan glödde.

Vi njöt av medtagen fika och lyssnade på massor av skämt- och andra historier från olika medlemmar samt sång av Börje Wihlborg. Börje bjöd även på tårta och kaffebröd (hans fru fyllde år samma dag). Trots vädret var det en lyckad stugträff.

Gertrud

Sönd. 29 sept.

vandrade 5 medlemmar runt Krankesjön. Eftersom en av dem, som åkte i bussen, måste hem genast, blev det inte något besök på Regementets dag i Revinge.

Torsd. 31 okt.

Vi var minst 5 medl. som deltog i fackelvandringen i Torup. Den här gången var det absolut rekord på deltagare, ca 500 st hade kommit dit.

Vid Friluftsgården hälsade Barbro Franckie från Statarmuseet välkommen och sade att vi, när vi vandrar med våra facklor, ska tänka på våra helgon och andar så här i Allhelgonatid. Hon nämnde även att vi vid Statarmuseet kunde köpa smörgåsar, kaffe o mangoldsoppa till självkostnadspris. Sedan kunde man fortsätta vandringen till Slottet, där Rödakorsarna serverade ärtsoppa.

Frank och jag gick i den främre delen av det långa tåget. Vi hade inga facklor, bara ficklampor. Det var mysigt att vandra i mörkret i skenet av alla facklor och gå genom de prasslande löven på stigen.

Framme vid statarmuseet ställde vi oss i kö och fick snart var sin dubbelmacka och därefter var sin kopp mangoldsoppa (som folk trodde var nässelsoppa). Jag tog även en kopp kaffe med muffins till. Det var gott!

Det här var den femte fackelvandringen, sen det hela startade. Varje år har det strömmat till ännu fler män-niskor som lockats av att vandra med facklor i skogen.

Gertrud

Rullskidtävling på Bulltofta sönd. 10 nov.

31 åkare deltog i rullskidtävlingen, varav en MFK:are, Ove Glenberg, som blev 5:a i sin klass på 1.04.05. MFK:medlemmar var funktionärer i loppet. Vädret var soligt och fint. Rabbe Berglund hade skänkt rullskidor till tävlingen.

Barnens Vasalopp tisd. 3 dec.

Så var det åter dags för Malmös Barnens Vasalopp, i år för 11:e gången. På plats fanns Vasaloppet, Citysamverkan, Gatukontoret samt ett 10-tal MFK:are.

600 förskolebarn var föranmälda. Julmusiken blandades med speakern Tommy Höglund från Vasaloppet som informerade om lite smått och gott om Vasaloppet. I väntan på sin tur hade barnen möjlighet att åka karusell eller gå in i tomtehuset, för kön var ganska lång. Men MFK har påpekat detta i flera år: max 100 barn i timmen med nuvarande utrustning.

Trots råkallt väder och bakhala skidor var det idel glada miner. Barnen kämpade sig tappert fram från start till mål, påhejade av föräldrar och förskolepersonal. Efter avslutat lopp passade man även på att ha lite snöbollskrig, nu när det fanns snö att tillgå.

Det 20-tal som hjälpte till med skidorna hade möjlighet att värma händerna vid de brasor som fanns på plats precis som i Sälen första söndagen i mars varje år.

Ingvar.

Rullskidstävlingen 4 aug. 2002

Malmö FK fick år 2001 en förfrågan av Skånes Skidförbund, om vi kunde vara med som medarrangörer för ett World Cup på rullskidor. Vi antog utmaningen och 4 aug. var det så dags. 59 lag från 11 nationer fanns på plats. Tävlingsbanan gick runt Pildammarna med start och mål på Carl Gustavs väg. Att det gick undan kunde vi, som var på plats, konstatera. Största problemet var vid målgång att hinna notera åkarnas placeringar, i sista starten fanns 20 seniorlag, tidsskillnaden var bara 4 sek. mellan första och åttonde lag, så här var det målkameran som hjälpte tidtagarteamet att reda ut rätt ordning i mål.

Löparfestivalen 18 aug. 2002

I + 23 graders värme och strålande sol kunde MFK och Heleneholms IF genomföra årets upplaga av Löparfestivalen. Hästhagens IP var vår nya arena för arrangemanget, en flyttning som var lyckad. Det enda vi saknade var väl Malmö IP:s tennishall. Drygt 1300 var föranmälda. Ungdomarna inledde som vanligt, i år en runda in i Slottsparken, 1900 m lång och med målgång på Hästhagen. Och de som först når målet har det rätta löpsteget. Förhoppningsvis får friidrottsklubbarna i Skåne många framgångar framöver. Tyvärr har antalet startande sjunkit oroväckande genom åren, ca 300 år 2002, medan det 1993 var 1050 anmälda.

Segerundan, som fick en annan sträcka i år, är numera 10 km lång. Totalsegrare herrar Ahmed Mohamed, MAI, tackade publiken för dess entusiasm och stöd, sluttiden blev 30.54. Carolina Martinez, Björnstorps IF, var bästa dam med tiden 37.17 och instämmer med Ahmed Mohamed.

Ett positivt inslag i tävlingen var att antalet utklädda hade ökat från år 2001, vilket förhöjde stämningen ute på stan.

På stan fanns som vanligt Malmö FK:s funktionärer som trafikvakter och dryckeslangare, alla rapporterade fint flyt utmed banan, medan Heleneholms IF fixade målgång, prisutdelning m.m på Hästhagen.

Ekonomi

Trots 1300 anmälda går det knappt runt för arrangörerna, vilket fått Heleneholms IF att hoppa av inför år 2003. Malmö FK får tacka Heleneholms IF för samarbetet, tillika Sydsvenskan, tidningen som tillsammans med Malmöpolisens GIF startade Segerundan 1973. Inför 30-årsjubileet 2003 får MFK försöka hitta nya samarbetspartners. Om tävlingen skall leva vidare är vår målsättning även i fortsättningen att på ett proffsigt sätt kunna arrangera Malmöns enda citylopp.

Vädrets makter var på vår sida: blå himmel och sol. Hade vi kört loppet dagen före (lördag), då det föll drygt 50 mm regn med översvämningar på ett flertal platser i Malmö, kanske det hade lämpat sig bättre för en vattenskidstävling i stället.

Efter allt tävlande kunde deltagare, ledare och funktionärer avnjuta en måltid i tennishallen, där även prisutdelningen var.

Ett stort TACK till alla ni som bidrog till detta lagarbete som blev bra PR för skånsk skidsport, Malmö stad och Malmö FK.

World Cup kommittén

Håkan Linde Ulf Selin Ingvar Carlsson

Till alla medarbetare som hjälpt oss inför 2002 års lopp får kommittén rikta ett stort TACK. Ingvar.

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

Del 7 av Håkan Troedsson

Denna del är avsedd som en "väckarklocka" samt information till såväl Vegetarianer som köttätare.

VET DU VAD DU ÄTER? Frågan är i högsta grad berättigad. Det finns i dag så mycket giftigt och skadligt i vår natur och runt omkring oss som vi frivilligt eller ofrivilligt stoppar i oss. Jag vill påstå, att det värsta är sådant som ofrivilligt tvingas på oss eller i oss. Genom luften, genom vattnet och genom jorden. Vi måste andas och vatten kan vi inte undvara och jordens produkter måste vi kunna äta. Om vi kunde åstadkomma ren(are) luft och friskt vatten så skulle många sjukdomsproblem försvinna av sig själva.

I livsmedlen finns väl knappast någon produkt utan skadliga tillsatser. Vi vet sällan och vi tar inte reda på VAD produkterna innehåller. Vi sväljer allt! Det är fruktansvärt!

Vi sprider rötslam på våra åkrar, rötslam med en mängd olika giftämnen som vi och våra djur får i oss och som stannar kvar i våra kroppar och bildar en (permanent) förgiftning. Rötslam som inte våra politiker har kontroll över och som de till stor del inte har kunskaper om.

Vi har tillverkat i vårt land kemiska produkter och bekämpningsmedel avsedda för bl.a. grönsaker. Något sådant har blivit förbjudet att användas i Sverige p.g.a. att det är farligt för människorna, men vi har fått lov att exportera det till bl.a. Holland. Sedan importerar vi grönsaker från Holland som lär vara besprutade med dessa gifter. VEGETARIANENS HUSTRU ROPAR TILL SIN MAN: – SKYND DIG OCH KOM IN OCH ÄT INNAN MATEN VISSNAR. Lite överdrivet men det ligger mycket i dessa tankar. Man bör sträva efter att få tag på obesprutade, obehandlade, biodynamiskt odlade grönsaker och frukter och att få nyskördade produkter. D.v.s. undvika "vissnad" föda. Skär aldrig isönder frukt eller grönsaker förrän strax innan du skall äta dem, de förlorar snabbt mycket av sina viktiga ämnen. De vissnar, de dör. Man skall sträva efter LEVANDE FÖDA, inte död. "LIV GER LIV, DÖD GER DÖD" sade alltid Ann Wigmore.

Samma sak gäller även för köttätare men i mycket högre grad. Redan sekunderna efter att ett djur dödas inträder förruttelseprocessen. Hos liket (kadavret eller vad man nu vill kalla det) förökar sig förruttelsebakterierna mycket snabbt. I ett TV-program 14/2 2000 fick man veta att bakterierna "sover" i frysdiskarna, om man har den rätta temperaturen. Men "vaknar" och förökar sig snabbt, om temperaturen bara höjs några grader över den rekommenderade. T.ex. vid förflyttning, transporter m.m. Man kan lätt räkna ut att t.ex. köttvaror "alltid" innehåller mycket "nyvaknade"

bakterier. Att sedan dessa produkter efter "bäst före"-dagen användes till korv och andra "delikatesser" gör inte saken bättre.

VI TROR ATT VI ÄTER HELT "RÄTT". "Jag äter mycket grönsaker, frukt och annat som är nyttigt." Dessa ord har jag hört nu under alla de 30 år som jag varit vegetarian. Likafullt har många av dessa personer små eller större problem med sitt välbefinnande. Får man i sig så mycket av vitaminer, mineraler och allt annat viktigt så borde också kroppen fungera 100-procentigt eller näst intill, tycker man. MEN förklaringen kan mycket väl ligga på VAD ÄTER JAG I ÖVRIGT? I dagens samhälle äter vi så mycket "industrialiserad" föda som egentligen borde vara förbjuden eller receptbelagd. Föda som är inriktad på det "visuella", den skall SE god och aptitlig ut, det skall vara "bekvämt" och snabblagat för dagens jäktade människor osv. För den skall renas och raffinerar man socker, mjöl och mycket annat. Man tar då bort viktiga fiberämnen och andra av produktens ursprungliga och viktiga ämnen.

Om man tar som exempel VITT socker och VITT mjöl + alla produkter som innehåller dessa, så har reningsprocessen STULIT fibrer, mineraler och vitaminer m.m. När du sedan äter sådana födoämnen, så måste kroppen tillföra motsvarande för att kunna bryta ner födan i kroppen och tar då från det "förråd" av vitaminer, fibrer, mineraler etc. som kroppen redan har.

VAD BETYDER NU DETTA? JO! ATT DET DU BYGGT UPP MED "RÄTT" FÖDA, DET RASERAR DU GENOM ATT BLANDA MED "ICKE-FULLVÄRDIG" KOST.

Många människor går omkring med olika ämnesbrister utan att veta "varför". Jag skulle nästan vilja påstå, att alla människor har någon eller några brister i kroppen. De är trötta men vet inte "varför", de har huvudvärk, förstoppning, ätstörningar och mycket annat. För att inte tala om alla kärleksjukdomar p.g.a. för lite fibrer, för fet kost och mycket, mycket annat. Någon klok läkare har sagt att vitt socker, vitt salt, vitt mjöl etc. borde förbjudas eller receptbeläggas, så skadliga är de.

Jag har sett många mumier på olika platser på jorden men har aldrig sett någon som inte haft VITA tänder. På den tiden, för tusentals år sedan och mer, fanns inga raffinerade födoämnen som förstörde (bl.a.) tänderna.

Läran om att äta rätt borde införas i skolorna. Då skulle vi bespara oss från många hälsoproblem, få en billigare sjukvård, lägre skatter, ett lyckligare folk och mycket annat positivt.

Håkan Troedsson

Rapport från en cykel

Träningen började 16/3. Dan, Bosse, Holger och undertecknad deltog. Frisk vind och kallt. 65 km. Tid 2.18, medelhastighet 28,2.

Månd. 18/3 hade vi cykelmöte på klubben med föredrag av Ingvar Bengtsson inför 20 pers. Mycket trevligt och många bra tips.

Vi har tränat tisd., torsd. och lörd. med sträckor mellan 65 km och 170 km. Alla cyklister kör loppet i klubbens färger, delvis sponsrade av MFK, ser mycket trevligt ut.

Första loppet i Färingtofta 5/5. Karl-Erik, Claes-Hugo, Bosse, Jan, Jonny och undertecknad deltog. 98 km. Tid 3.06, medelhastighet 31.1. Mulet och kallt men väldigt blött på vägarna. Kaffe och mackor efter målgång.

11/5 Maxiloppet i Kristianstad 132 km. Tid 3.58, medelh. 33.1. Karl-Erik, Dan, Björn, Joze, Bosse, Jan, Jonny, Hasse, Roland, Christian och undertecknad deltog från klubben. Vi startade tillsammans med 10 andra. Efter hand delades klungan så vi var 7 som körde till mål. Årets bästa lopp med bra fart hela tiden. Mycket skog och backar och vackert väder dessutom. Grillad korv och dricka efter målgång.

20/5 Naturtrampen, Svalöv, 78 km. 2.18, med.h. 34.4. Karl-Erik, Bosse, Joze, Claes-Hugo, Martin, Jan, Jonny, Hasse, Patrik, Roland och undertecknad deltog. Ett bra lopp med en 8 km lång backe uppför Söderåsen. Gänget splittrades efter en mil men vi var fem som hängde på ett snabbt gäng fram till åsen, där det sprack upp i smågrupper. Mulet och kallt, men det märktes inte i backen. Vi blev 4 som höll ihop till mål. Varm korv och kaffe efter målgång.

25/5 Eslövsrundan, 93 km. 2.53, med.h. 32.1. Dan, Karl-Erik, Patrik, Jan, Jonny, Hasse, Roland, Joze och u.t. deltog. I detta lopp kör vi över Söderåsen via Knutstorp upp till Stenestad. Halvvägs upp körde vi ikapp en tjej och eftersom Hasse var med, så blev det nästan på stället marsch. Efter Röstånga tyckte Dan, Joze och Jan att det var dags att börja köra. Efter ytterligare 3 km följde Karl-Erik och u.t. efter. Vi kom ikapp så småningom och sista 20 km gick det fort. Korv, mos, kaffe och kaka efter.

1/6 Ringsjön Runt, 62 km. 1.53 medh. 32.1. Dan, Bosse, Karl-Erik, Joze, Patrik, Jan, Jonny, Hasse, Roland, Martin, Sven och u.t. deltog. Vi var anmälda till den långa sträckan men det var riktigt Ringsjöväder, d.v.s. +3 och ösregn, så de flesta klev av efter halva. Martin körde förstås den långa. Här bjuds man på en hel banan efter målgång. Mycket dåligt av Skånes Cykelförbund.

8/6 Österlen Runt, 93 km. 2.48, med.h. 33.1. Karl-Erik, Claes-Hugo, Patrik, Bosse, Joze, Jan, Jonny, Hasse, Roland och u.t. deltog i bra väder. Vi höll ihop till Brösarpsbackarna, då det blev lite

splittring. Vi blev fyra + en kille från Ängelholm, som körde till mål med bra fart sista 30 km. Kuperad och bra bana, men första gångerna jag körde var sträckan 122 km. Nu är det nere i 93 km. Vad blir det nästa gång? Kaffe och vetebulle efter målgång. Lite fattigt för den summan, 125 kr.

9/6 Husiesvängen, 75 km. Dan, Karl-Erik, Björn, Joze, Hasse, Bosse, Roland, Patrik, Christian och u.t. deltog i vackert väder. Det här var sista genrepet inför Vättern Runt. Vi hade bestämt att ta det lugnt och njuta av det vackra vädret. Så för första gången kom vi i mål tillsammans. Nu gällde bara vila till V.R.

14/6 Vättern Runt. Vi kom till Motala frisksportstuga på torsdags-em. Som vanligt är det fullt av ungdomar som håller på med olika aktiviteter. Vi var 10 från Malmö FK som bodde där. Fredag morgon blev det som vanligt prom. in till centrum för att handla på Intersport. Vidare till starten för att hämta startnr och för att köpa ännu fler onödiga prylar. Sen hem för att äta risgrynsgröt. Martin skulle som vanligt bada vid stugan. Termometern visade säkert över +10 i vattnet. Torsdag regn, fredag och halva lördag fint väder.

Dan, Patrik, Joze, Karl-Erik, Holger, Jan, Claes-Hugo, Bosse o u.t. startade 03.48 lördag i bra väder. Efter hand sprack gruppen. Claes-Hugo bröt i Jönköping p.g.a. en krånglande hals. Jan släppte lite tidigare, Dan efter Hjo. Vid Boviken gick vi i depå, men Holger fortsatte själv. Sen hängde vi på ett gäng som körde rent för fort. Till slut var det 3 kvar, också Bosse o u.t. Vi beslöt att vänta men Joze och Karl-Erik, som kom ikapp oss, var ännu tröttare än vi. Men vem hinner dricka och äta, när vi kör mellan 40-45. Så jag körde ensam ett par mil, tills jag piggade till igen. Först i mål kom Holger, sen Bosse, u.t., Joze, Karl-Erik, Patrik, Dan, Jan. De flesta under 10 tim.

Vättern Runt är ett bra arrangemang men det börjar bli lite dystert. Maten på fel ställe. Vem kan äta korv och mos efter 11 mil och sen lasagne efter 18 mil. Det vore bättre att spara det till efter målgång. På kvällen blev det tårtkalas och prisutdelning. Ingvar Andersson fick plakett för 30 rundor, Jonny för 20, Jan 15, undertecknad 15, Bosse 10, Joze 10. Följande deltog från klubben: Ingvar Andersson, Sven Falkman, Jonny Nilsson, Martin Landahl, Dan Persson, Hasse Bengtsson, Roland Christensson, Jan Ekström, Bo Larsson, Joze Zabokovnik, Holger Edlund, Karl-Erik Ohlsson, Claes-Hugo Thörner, Patrik Billqvist och undertecknad. Björn Persson har haft problem med halsen hela våren, så han sålde sitt startnr. Men han kommer igen nästa år.

21/7 Laholm sexdagars, 760 km. Jonny, Bosse, Jan och u.t. deltog från klubben. Jonny bodde i

husvagn i Mellbystrand. Vi andra på vandrarhem i Laholm, som är en mycket trevlig stad.

Hallänningen, 147 km. Tid 3.58, med.h. 34.8. En trevlig runda. Mycket skog och backar i vackert väder.

22/7 Smälänningen, 144 km. Tid 4.08, med.h. 34,7. Bra men jobbig runda, regn hela tiden.

23/7 Skåningen, 145 km. Tid 4.15, med.h. 34.5. Mycket skog och backar även i Skåne, rejäl motvind sista 20 km.

24/7 Vilodag. Nu gäller det att fylla på inför torsdagens lopp med 5 gånger över Hallandsås. Så jag åt en förstärkt frukost och tog sen en långpromenad. Det började regna, så jag började springa, men kände att magen satt väldigt högt. Trots det så tryckte jag ner 3 tallrikar risgrynsgröt till lunch, spagetti, köttfärssås, sallad på kvällen. Bergsetappen gick inte alls bra. Jag var trött mest hela tiden. I fortsättningen blir det gröt endast till julbordet.

25/7 Bergsetappen, 114 km. Tid 3.38, med.h. 31.7. Fyra backar ungefär som Stenberget på Romeleåsen och så Brantekällebacken vid Hasslöv. 2 km med 9-procents lutning. Varje gång tänker jag att nästa år skall jag dreva upp till 25. -03 blir det så. Återigen dåligt väder.

26/7 Bjäre Runt, 121 km. 3.36, med.h. 33.5. Här kör vi över åsen 3 gånger, väl så jobbigt. Återigen regn.

27/7 Sydhalland runt, 92 km. 2.39, m.h. 34.6. Här var det mycket strul på vägen. Många hade sparade krafter, de första 20 km gick emellan 45-50. Efter 20 km blev det tvärstopp i en backe. Där stod 2 kor och blockerade vägen. De begrep ju inte att vi hade bråttom. Efter 40 km mötte vi en stor traktor med skopa på en smal skogsväg. Då var det mycket nära. Efter 60 km hade en bonde spärrat av vägen med ett rep. Han höll på att flytta kor från en hage till lagården. Snacka om kalabalik. Klungan sprack upp i smådelar. Bosse och u.t. hamnade sist med två andra, varav bara den ene kunde cykla. Vi hade ingen chans att komma ikapp. Sen fick vi rejäl motvind sista 30 km.

På em var det prisutdelning till jubilarer och utlottning av presentkort på 3000 – 2000 – 1000 kr och fria starter nästa år. En trevlig vecka, även om vädret kunde varit bättre. Det bästa arrangemanget alla kategorier. Jag hoppas att fler från klubben ställer upp nästa år. Pannkakorna i depåerna är ju för goda att missa.

3/8 Vombsjön Runt, 105 km. 3.12, m.h. 32.6. Karl-Erik, Jonny, Jan, Bosse, Patrik, Hasse och u.t. deltog från klubben. Vi startade 07.00 i mulet väder, svaga vindar. Men efter Harlösa började det regna. Tog depå i Öved och på med regnjackorna. Vi stannade även vid Sövestad mest för att pinka. En halv mil till, sen bär det uppåt i 12 km, men sen är det bra körning till Veberöd. Vi blev 4 som höll

ihop till mål. Vombsjön Runt är ett av de bästa loppen med ordentlig skaffning i depåerna och varmkorv, saft, juice, kaffe och fralla efter målgång.

24/7 GP-lopp Höllviken. Dan, Karl-Erik och u.t. deltog. Det här var något nytt, en riktig tävling. Varvlopp 3.1 km, delvis i Höllviken, med mycket publik. Så många varv som möjligt på en timme. 60 startande. Vi gick vidare till finalen, vi körde 12 varv. Finalen var över 5 varv. U.t. blev 19:e, Karl-Erik 23:e, Dan 30:e men han lyckades låsa in sig inför spurten. Är vi fler från klubben och kör som ett lag, kommer vi mycket högre i prislistan nästa år. Mycket roligt lopp.

7/8 Kävlingetrampen, 70 km. 2.04, m.h. 33.0, Dan och u.t.. Bosse och Karl-Erik var 11 min. snabbare. Karl-Erik, Dan, Bosse, Jan, Jonny, Hasse och u.t. deltog från klubben i årets sista lopp. Dan, Karl-Erik och u.t. värmdes upp med att cykla till start i vackert väder (det blir så i fortsättningen). Det blev hård körning med en gång. Lasse Ericksson och två andra duktiga cyklister var med. Efter 15 km sprack gruppen och vi blev 7 som fortsatte att köra. Efter 20 släppte Dan och vid 23 släppte jag. Det var inte min dag. Karl-Erik på ny cykel, Pinarello Paris (nästan självgående, har en själv) och Bosse hängde med till mål. Mycket bra. Jag körde ensam i 30 km, då kom Dan ikapp. Vi hade rejäl motvind sista 20 km. Efter målgång bjöds det varm korv, kaffe och kanelnäcka. Vi var några som fortsatte träningen tills vädret satte stopp 2/11. Jag har hittat nya trevliga rundor med många härliga backar, så nästa år blir det mycket nytt. 17 rundor har jag satt ihop än så länge. Jag har cyklat över 700 mil i år, mestadels bra väder, blåst som vanligt.

Den 18/11 skall vi ha Mekarmöte på Cykelcity i Lund. Sen är det bara 4 mån. kvar innan vi kan börja cykla igen.

Åkarp 12/11 2002

Leif Andersson

PS Man kan ju cykla inomhus.

Bulltofta rekreationsområde

Även om vi medlemmar i Malmö Frisksportklubb har tillgång till ett underbart rekreationsområde i och omkring klubbens stuga i Dörröd så föredrar flertalet medlemmar att bedriva sin fritidsverksamhet på närmare håll som t.ex. Bokskogen alt. Bulltoftaområdet, som numera är ett lummigt, väl upp-vuxet härligt område, med möjlighet till massor av aktiviteter, ja, inte minst vintertid när snön lagt sig. Då är allas vår Ingvar riktigt på hugget och ordnar fina skidspår med klubbens spårutrustning, mycket uppskattat.

Men hur många av oss tänker på, när vi befinner oss här, att bara för några tiotalet år sedan var Bulltofta en av Europas större flygplatser.

Låt oss titta lite i backspegeln. I början av 1900-talet ägdes denna mark övervägande av släkten Kockum. Rådman Ludvig Kockum residerade på Bulltofta Slott och Fröknarna Kockum på Rosengården.

Bulltofta Hed disponerades av Kronprinsens husarer, som här bedrev stridsövningar och vilda ritter samt skjutövningar emot Kung Karls Backe vid Riseberga-området.

Men flygets utveckling gick raskt framåt. Efter hand fick husarerna maka på sig, hästarna råkade i sken p.g.a. flygplanens rörelser och buller, d.v.s. dessa båda verksamheter gick inte att förena.

Flygverksamheten tog över mer och mer. Stadsfullmäktige i Malmö blev efter hand övertygad om att flygverksamheten hade framtiden för sig, men många av delegaterna i stadsfullmäktige ville se flygets plats vid havet, med pontonförsedda flygplan. Men så blev icke fallet, Bulltofta Hed registrerades som flygplats.

År 1924 får Bröderna Adrian och Carl Florman sitt nybildade flygbolag ABA = AB Aerotransport registrerat på Bulltofta plus alla för civil flygverksamhet erforderliga tillstånd godkända.

Redan år 1923 hade för arméflygets räkning uppförts en mindre hangar, vilken inköpts från Enock Thulins Flygplansfabrik i Landskrona, vilken på Bulltofta blev Hangar I, även kallad Aerodrom.

Men denna Hangar I blev för liten för ABA, så år 1925 uppfördes Hangar II, vilken ännu finns kvar, K-märkt, på sin ursprungliga plats. (Används i dag till att bl.a. renovera gamla spårvagnar i.)

Hangar III uppfördes under år 1930 och senare har ytterligare några hangarer byggts vid flygfältet. Av kvarvarande hangarer kan man i dag endast se gamla Hangar II samt Transairs hangar, som numera inrymmer Mölledalsskolan. Terminals/stationsbyggnader har det också funnits några stycken, den senast byggda blev den vid Sallerupsvägen.

Under 1930-talet expanderade det civila flyget kolossalt, men år 1939 inträffar Andra världskriget, 1940 står Europa åter i brand, tyskarna behärskar

hela Östersjö-området och Sverige ligger mycket illa till för att bli ockuperat.

Nu blir det panik inom försvaret. Sverige är ytterst dåligt rustat och försvaret måste mobiliseras snabbt, vilket leder till extraordinära åtgärder. Flygflojtilljen F10 under ledning av Överste C.K.V. Zackrisson bygges upp. Baracker, hangarer och kasernområde förlägges vid flygfältets norra sida, allt för att inrymma tre divisioner jaktflygplan (60 maskiner). Flygfältet försågs dessutom med en ring runt hela fältet av Bofors Luftvärnskanoner och dito dubbelpipiga kulsprutor (några av forten från denna ofredstid finns ännu kvar). Så bildades då Luftvärnsregementet Lv4.

Åtskilliga främmande flygplan sökte nödhamn på Bulltofta under åren 1940 till 1945. Här landade i början av krigsåren ett smärre antal tyska flygplan, men fr. o. m. 1943 dominerade de allierades bombplan denna skara. Mängder av dessa hade blivit beskjutna över Tyskland vid sina bombraider.

Över 200 amerikanska bombplan sökte nödlandning över Skåne under åren 1943-45 och flertalet av dessa lotsades av F10:s jaktflyg till nödlandning på Bulltofta. Ja, här fanns då flygplan parkerade som ett pärlband runt hela fältområdet.

Som ett minne från F10-tiden har F10:s kamratförening rest ett monument med en J20 i ”Take Off”-position, vilket kan beskådas mitt emot IKEA på Hohögsbacken. I dec. år 1945 flyttades F10 till Barkåkra vid Ängelholm.

I början av 1950-talet byggdes Bulltofta flygplats ut som därmed fick en asfalterad startbana 1.850 m lång, med en underbyggnad som medgav flygplan upp till 100 tons startvikt.

I början av 1960-talet anslöt man till startbanan en s.k. taxibana samt byggde en ny terminal/stationsbyggnad med transithall, väderleksstation, flygledartorn samt restaurang. Strax intill byggdes ett radartorn.

Terminalbyggnaden inrymmer i dag bl.a. Bulltofta Bygg. Radartornet står kvar, dock oanvänt, som ett monument från en svunnen tid.

Bulltofta flygplats lades officiellt ner dec. 1972, då Sturup stod inflyttningsklart. En smärre flygverksamhet var dock kvar på Bulltofta i ytterligare några år såsom Gullviks jordbruksflyg, Kockums flygindustri och Polisens helikopterenhet.

Under 1970-talet påbörjades en intensiv urbanisering av området. Ringvägen drogs i vida svängar genom hela området. IKEA etablerade sitt stora varuhus här och mängder av industrier förlades på det gamla flygfältsområdet.

En liten rest av den tidigare startbanan finns också kvar, vilken används som halkövningsbana för bilar och motorcyklar i dag. Men en del av fältet och stora delar av backarna i östra kanten anlades till det så omtyckta och livligt frekventerade fritidsområdet som rubricerar denna artikel.

Den av läsarna av denna min artikel, som ännu inte somnat och som rentav skulle vilja veta mer om Bulltoftas historia och dramatiska händelser inom flyget, får gärna kontakta mig för vidare info. Väl mött!

Börje Wihlborg 040/18 89 39

”Håll dig i trim” (av Cello)

När man redan på årets första dag fattar ett definitivt beslut att gå ner några kilo, så bör man bara vara tacksam, när ödet hjälper en att hålla dessa föresatser.

”En orkan av prishöjningar på livsmedel!” Det är en rubrik, som möjligen kan chockera slappa och ka-aktärslösa läckergommar, som anser att oxfilé à 50 kr kilot hör till vardagens nödort. Oss nyfrälsta bantningsasketer rör den inte i ryggen.

Vi är inställda på att försaka. Och då menar vi försaka och inte bara försöka. Det gäller att avstå till varje pris – och ju högre det är, desto lättare blir det.

Själv började jag det nya året med att kombinera svältkosten med motion. Därtill uppmanad av tidningens ambitiösa idrottssektion, som på stora anslag manar ”HÅLL DIG I TRIM” och talar om hur man bäst gör det.

”En effektiv träning erhålles om man i högt tempo springer 20-25 steg uppför en brant backe (trappor), går ner igen och upprepar löpningen cirka fem gånger.”

Under hela nyårshelgen sprang jag i backarna runt stugan på landet. Visst tog det emot i början. Men redan fjärde dan klarade man stigningen påtagligt bättre. Och aldrig har en lättöl smakat härligare än efter en sådan prestation.

- Att du bara orkar, sa min hustru.

- Backarna blir lättare och lättare, sa hennes man.

- Ja, det finns bara tomglas kvar i dom, sa hon.

Då åkte mannen in till stan, fast besluten att trots denna motgång fortsätta sitt träningsprogram där. Huvudsaken är att man infriar sina föresatser, ity att ingen huvudgärd är bättre än ett rent samvete.

I stan ersätter man de branta backarna med trappor, fast besluten att följa föreskriften: ”20-25 steg uppför i högt tempo, gå ner igen och upprepa löpningen cirka fem gånger.”

Ingen, som bara känt ens gamla jag, skulle kunna tro att en äldre herre som iklädd hatt, kavaj och portfölj gått lugnt och värdigt nedför trapporna plötsligt kan vända blixtnabbt på klacken och formligen störta uppför dom igen.

T.o.m. ens egna barn ser lätt förskräckta ut om man skulle råka stänga omkull dom i trappuppgången när dom är på utgående.

- Va' e're du håller på me'? sa en gänglig yngling, sen han rest sig upp och borstat av sig. E'ru förföljd?

Eftersom man inte är beredd att ödsla tid med att redogöra ingående för den metamorfos man börjat genomgå på det nya året, så urskuldar man sig med att man glömt nycklarna, varvid killen skakar på huvudet och går vidare.

Därefter går man ånyo lugnt nerför trapporna, innan man återigen tvärvänder för att i högt tempo rusa 25 steg uppför. Varvid man vid det 24:e möter nästa son.

- Har'u glömt nåt?

- Ja... va... ja... handskarna.

- Du har dom ju i fickan.

- Va? Jaså... ja... men dom tjockare menar jag... det ska bli kallare.

- Så jäkla fort smäller det väl inte till, så du behöver jaga livet ur dig... va? ... hej då.

Det finns fäder som är stolta över att ha många söner. Men för en far, som genomför ett hemligt bantningsprogram med branta tjurrusningar som specialitet, kan det bli för mycket. Vid tredje mötet måste man förklara sin andfåddhet, när man redan vid 19:e steget uppför möter en avkomma, som gapande spørjer:

- Vart e'ru på väg?

- Ingenstans...

- Varför har'u så jäkla bråttom då?

- Jag ska gå ner.

- Då e'ru på väg åt fel håll... kom ska jag hjälpa dig ut... men gå försiktigt det är halt.

- - -

Då åkte fadern ut på landet igen för att ägna sig åt backarna och därefter övergå till den svåraste av alla övningar enligt instruktionerna: ”Ligg på magen med en kudde under bäckenet. Lyft ben och överkropp så att kroppen vilar på kudden.”

När han svettades som mest hörde han sin hustrus förmanande röst från köket:

- Det stod två lättöl i kylen nyss, men nu finns där bara en. Du kan möjligen inte förklara vad det beror på?

- Jo, det beror på att jag inte såg den andra, men jag tar den sen. Kan du komma med en kudde till förresten?

- En till? Vad är det du håller på med? Läger du en nytvättad kudde på golvet... begriper du inte att den blir smutsig.

- Jag försöker gå ner.

- Gå upp – och det genast.

Men den gubben gick inte. Nyårsföresatser är till för att infrias och även om man tagit ut sina krafter till det yttersta så inser man att ett rent samvete är den bästa huvudgärd – näst efter en smutsig kudde som placeras där den ska – under huvudet. Kors vad man somnar gott – t.o.m. på golvet.

Följ med STF till Samarkand (del 3)

Av Essie och Bertil Gustafsson

Dag 11, fred. 7 oktober

Konstitutionsdagen i Baku, + 21 gr. kl 8

Det var svårt att somna för bilarna tutade och körde och magen är fortfarande missnöjd, men frukosten efter en skön morronpromenad bestående av blimir med smetana och tjaj lugnade.

Överallt dyker det upp busslaster med milis som smyger runt i buskarna. Varför? Befaras demonstrationer?

1920 grundades republiken Azerbajdzjan och Baku blev huvudstad. Redan Marco Polo berättade om Bakus evigt brinnande eldar och dess "läkande" olja. Redan på 1200 exporterades olja härifrån, men ca 1870 började det bli storindustri och det största företaget kontrollerades av familjen Nobel vid sekelskiftet.

Leon är förtvivlad vid frukosten, han har blivit av med sin reseledarväska med våra biljetter bl.a. Antagligen har han glömt den hos vänskapsförbundet i går, när han var klädd i kostym. Hela tiden innan har han burit på den. Så bussen kör oss dit först bara för att finna att där är stängt i dag.

Sen skall Leon och Natasja köpa biljetter till en konsert och vi får sitta och vänta i bussen en hel timme i den tilltagande värmen, inte längre än att vi kan se hem till vårt hotell. Det är för sorgligt att inte den lokala guiden, en snäcka som enbart verkar besvärad, inte kan ordna något sådant. Leon och Natasja kommer tillbaka med biljetter och vi fortsätter till ett monument, där en evig låga brinner i en arbetares utsträckta händer. Under vilar 26 omkomna Bakukommissarier från oktoberrevolutionen. Minnesmärket ligger i Ploštjad Lenina med palmer och blommor.

Vi åker på gamla karavanvägen, numera oljearbetarnas prospekt, upp till Kirovparken där en jättestaty av honom står och ser ut över staden. Påminner om "Limhamnsjesus" i Rio de Janeiro. Guiden säger att vi stannar här 20 minuter, så vi rusar iväg allihopa för att fotografera varandra med den fina utsikten, men hon är jättesur när vi kommer tillbaka. Vi skall bara stå rätt upp och ner och lyssna på henne och gå i ledband som en skolklass.

Vi börjar faktiskt bli lite trötta nu, även om det är mycket intressant det dom har att berätta. Alla har ju läst på innan och det är en aning irriterande, när först den lokala guiden talar dålig engelska och Natasja ännu sämre svenska.

Sen stannar vi några minuter vid poeternas hus, mycket vackert, som ligger vid ett stort torg, mycken grönska, palmer, mycket folk i rörelse internationellt.

Middag: Kalvkött, ost, gurka, soppa med stor köttbulle, kalops med aubergine och stekt potatis, men tyvärr bara tjaj för dom flesta av oss.

I eftermiddag skall vi besöka gamla staden eller inre staden, som är omgiven av en välbevarad ringmur. Längst ner mot havet ligger Jungfrutornet, försvars- och fyrtorn, och högst upp ligger shaherna av Shirvans slott med Muhammeds moské och den gamla minareten. Si-nik-kala från år 1093. Vi går förbi ett f.d. badhus med bastu och en sorts avrättningsplats där fången fick stå upp i en brunn så att huvudet stack upp.

Det bor fortfarande folk här i urusla bostäder. Vi såg genom en dörr en gammal man ligga på en gammal rostig järnsäng i bara trasor. Mitt på golvet och runt omkring drällde smutsiga tiggande ungar. Från ett öppet fönster hör vi unga flickor prata och skratta. Vi tittar in, där sitter de och knyter mattor i långa rader. Flickan närmast fönstret räcker mig några garntrådar.

Vi får besöka ett museum med 10.000 föremål, mattor, mattor, mattor, helt underbara i färger och mönster, pyttesmå mattor, jättestora mattor, gamla mattor, moderna med Lenin på.

Men nu måste vi skynda oss till den s.k. konserten i karavanserajen. Ett åttkantigt gammalt hus där männen roade sig och sov över. Vi får krypa uppför en mörk trappa och sitta på någon sorts balkonger runt om och se ner på scenen, där sköna män och kvinnor spelar, sjunger och dansar runt en liten damm under fikonsträdet. De ser ut som zigenare, en fin upplevelse.

Plötsligt trillar en av de dåliga träbänkarna ihop under några av våra damer. Tur att de faller baklänges, för det finns inget räcke. Föreställningen avslutas med att artisterna leder oss runt i en vild dans. Vi går hem till hotellet och eftersom det tar sån förfärlig tid i hissarna får vi gå rätt in i matsalen.

Till vår häpnad är det framdukat en festmåltid, dagen till ära: kokt tunga, rödbets sallad, tomat, aubergine fylld med ris och köttfärs. T.o.m. gott vitt vin. Sovjet skall ju avalkoholiseras, så annars bjuds det bara mineralvatten och naturligtvis te, "tjaj", till maten. Mördegsbakelse till efterrätt och sedan musik och dans.

Inhemska gäster dansar helt otroligt, fastän de är medelålders och tämligen korpulenta. Mycket tjusigt klädda, över huvud taget är folk mycket välklädda (utom i slummen) här i Baku, västerländska kläder, riktiga skor och damerna har glittriga mönstrade nätstrumpor. Jag såg i en butik att de kostar 150 kr!!!

Leon tålde visst inte vinet, han har ju inte ätit på flera dagar, så han är glad som en speleman och är uppe på golvet var dans. Vi är rätt trötta, kissnödiga och ofräscha, så efter ett tag smyger vi

upp på rummet, sätter oss och njuter av utsikten i den ljumma sommarkvällen.

Undras hur vädret är därhemma. Jag får plötsligt sån hemlängtan, även fast jag vet att det kan vara dimmigt och ruggigt. Vi har upplevt så mycket så det börjar snurra i huvudet. Ah, det är naturligtvis vinet!

Det blev visst inte några demonstrationer, men det är väl oroligare i Erevan (Jerevan skrivs det i Sverige – e uttalas som je) i Armenien, fast det är ju synd att vi inte fick se Noaks ark på Ararat som faktiskt ligger inne på turkiska sidan.

Dag 12, lörd. 8 oktober

NILS har namnsdag i dag. Har han kommit hem från Stockholm med sina katter?

Jag har haft så ont i magen i natt igen, suttit mest på toa. Bertil är också lös i magen men har inte ont så han dricker nezkaffe och äter bröd med små genomskinliga myror på, innan han går ut med det pigga morronpromenadgänget. När jag öppnar balkongdörren, känns redan oljelukten i den svala morronluften.

De morronpigga visade sig vara bara två i dag, men efter frukost är vi i alla fall nästan fulltaliga för dagens utflykt till eldsdyrkarna en timmes färd utanför havet. Vi kör förbi oljepumpar i mängder men få av dem är i gång. Den mesta oljan utvinns numera till havs.

Hinduer kom hit från Indien nån gång på 1800-talet och levde som asketer här. In på 1950-talet bodde här folk, men nu är det museum som dom flesta kyrkor i Sovjet. Innan vi fick återvända till hotellet, var det åter dags för letande efter Leons väska (utan resultat) och biljettkö till operan i kväll.

Middag: Soppa, köttbullar, potatismos. Eftermiddan fri. Strosar omkring nere på strandpromenaden som egentligen är en enda lång park med flera gångbanor med trädplanteringar emellan och så kaféer och gott om bänkar. En lång pir ut till ett kafé på en liten ö. Synd att vi inte kan se världens största konstgjorda ö ute i Kaspiska havet, en hel stad med 9.000 invånare, oljearbetare med familjer. Det är mycket folk här, de verkar mycket glada för sina många barn som är påbyltade som mitt i vintern i stickade strumpor och mössor.

Kvällsmat: Gåsleverpastej, sallad, fisk (var då ifrån?), vindolmar, te + kaka.

Sen klär vi upp oss och promenerar i bara klänningen till operan, oj, vilken OPERA!! Rena sagoslottet. Vi var så besvikna över att Intourist inte hade ordnat biljetter till Bolsjosjteatern i Moskva, men jag tror inte det hade kunnat vara bättre än det här. Vilken byggnad, såna parkettgolv, venetianska kristallkronor, guld, kunglig loge och vi får de allra bästa platserna på

en oförlömlig föreställning av baletten Don Quijote.

I pausen måste jag uppsöka toa – riktig toalett – den finaste jag nog suttit på. Vi träffar på våra gamla bekanta, Drottningholmsteaterns vänner. De har sin guide med sig och de tycker mycket om henne. Hon är inte så lat och sömning som vår Natasja.

Vi har inte sett ett moln på hela tiden, men när vi kommer ut på trappan åskar och ösregnar det. En vänlig polis hjälper några i sällskapet hem genom att rusa ut mitt i trafiken och haffa taxi och privatbilar. Eftersom mina kläder torkar lätt, springer jag och några herrar hem, tur att jag inte ramlade ner i något hål i mörkret. Bertil kommer hem så småningom utan att kostymen är alltför våt. Den hjälpsamme polisen hade visat in gentlemännen i ett konditori för att vänta, medan han raggade bilar. Bertil kunde naturligtvis inte motstå bröddoftan, så han kom hem med nybakade bullar. Jag sätter på droppvärmaren. Det är riktigt gott med godnatt-té.

Ingen av chaufförerna ville ha betalt. Det var nog inte ryssar och inte muslimer heller för den delen. De unga herrarna kan inte ens åka hiss tillsammans med oss kapitalister, allra minst med en kvinna. De åker upp till baren på våningen längst upp. Undrar hur många timmar vi har väntat på hissar under vår resa.

Dag 13, sönd. 9 oktober

Bara Bernt, Bertil och jag på morronpromenaden bland joggarna. Frukost kl 9: Blimir. Leons väska har kommit tillräta. Sen får vi strosa omkring till vi skall åka till konstmuseet, när där öppnar kl 11.

Det ligger 16 st katter på regeringsbyggnadens trappa och gottar sig i solskenet. De är sötare än de äckliga vildhundarna som springer omkring. Flera är lika Blondie där hemma. Jasså, Nisses lilla lundakatt har anor härifrån.

Konstmuseet är en pampig byggnad som en oljemagnat låtit uppföra och här är mängder av fina tavlor och andra konstföremål och världens största urna i ostindiskt porslin. Synd att vi inte får gå i vår egen takt. Guiden har bestämt att besöket bara skall ta tjugo minuter. Hon blir mycket irriterad när jag frågar hur det är med stöldlarm. Det kanske är onödigt. Här som på alla andra museer sitter en sur tant i varje hörn och vaktar.

Vi får inte gå hem själva utan fast det bara är ca trekvarts väg hem måste vi sitta i den varma bussen och inandas de fruktansvärda bilavgaserna för nya biljettinköp till operan. Bertil och jag bryr oss inte om kvällens föreställning, även om man egentligen borde, biljetterna kostar ju bara 25 kr. Subventionerade liksom böcker och grammofonskivor.

Middag: Kycklingsoppa, kåldolmar.

Magen har lugnat sig så pass att vi vågar lämna toa utom synhåll och bestämmer oss för en liten båtutur på Kaspiska oljehavet. Oljan skimrar i solskenet i alla regnbågens färger precis som kvinnornas sidenklänningar i Samarkand. Det blir inget skum och inga svallvågor och det luktar inte salt hav. Inget liv syns till. Jag har lagt märke till att snäckskal blandas i gatornas asfalt och murbruken på byggena. De måste ha dött av all oljan.

Anna-Lisa går sen med oss upp till gamla stan för att hälsa på de rara flickorna som sitter och knyter mattor. De kallar in oss och vi får sätta oss hos dem och prova på att hålla i nålen. De har mönster men har lärt sig det utantill och knyter otroligt snabbt. Vi får en liten bit av ett mönster.

Till kvällsmat får vi helt kött som vi tyvärr inte kan äta av. Det är så synd om den vänliga personalen och det känns taskigt för vi vet att folk inte ens kan få tag i något kött av det här slaget. - Packar.

Dag 14, månd. 10 oktober

Tar det sista kortet på filmrullen över den ödsliga paradgatan framför Lenin i gryningsljuset. En och annan joggare korsar den breda gatan som mitt på dagen är hopplös att komma över.

Efter frukost strosar vi omkring på stan. Hittar affären som en av damerna köpt så vackert sidan i, men vi har inga rubler.

Middag kl 13: fläskkotlett och ris. Bertil växlar till sig rubel, så vi går och köper var sin flaska söt rysk champagne till pågarna, men när vi kommer ut från "systemet" kommer en ung väklädd engelsktalande man fram till oss och växlar 100 kr till 50 rubel. Uj, uj, uj så brottsliga vi är.

Tittar på klockan, långa benet före till tygaffären. Tyvärr har den bara 2,5 m kvar av det sidenet som jag tycker bäst om men bestämmer mig för det. Går och betalar och får hämta tyget på ett tredje ställe. Pengarna räcker till en äkta kaschmirschal också, svart med de typiska rosorna.

Skönt att vi fick behålla rummet, så vi byter till våra vinterreskläder, det är 23 grader varmt, och bär ner väskorna.

"Kvällsmat" kl 16, gulasch, och sedan bär det ut till flygplatsen. Där får vi åter packa in oss i det gamla båset (special for Intourist guests) och sedan ut på en brygga, där vi får stå jättelänge. Alldeles framför oss startar och landar planen. Det slår lock för öronen och vi blir duschade med flygbränsle. Mycket otäckt.

Sen får vi gå ner på plattan och stå i kö i en mycket blandad folkskara för att få en plats på planet. Bredvid mig sitter Natasja och läser en svensk veckotidning och bakom mig sitter ett ungt par med en baby som sparkar mig i ryggen. Fåtöljen är nämligen som en pappbit. Vi blir bjudna på en mugg lemonad. 2½ tim. i luften och så vrider vi tillbaka klockan 1 timme.

Vi landar på en tredje flygplats i Moskva och får vänta ganska länge för bussen, som skall föra oss till hotellet (samma som vi bodde på för 14 dar sen), är för liten, så en större måste beställas. Halv ett på natten låser vi upp dörren till rum 16 på 26:e våningen. Vi känner oss på nåt vis hemma, så lyxigt, sängarna bäddade med rena lakan, helt kakel och varmvatten! Jag kan inte motstå frestelsen, nu är det jag som duschar – så tyst som möjligt – mitt i natten. Somnar bums i den sköna sängen mellan blommiga lakan – dödstrött.

Dag 15, tisd. 11 oktober

Riiiiing. 05.30. Upp och hoppa, kvickt i kläderna och ner med väskorna. Men det kommer inte någon buss. Efter lång väntan i hotellvestibulen visar det sig att ingen buss blivit beställd. Man kan inte ringa efter taxi som i Sverige utan Natasja rusar ut på stora vägen för att stoppa taxibilar. Under tiden ställer vi upp oss med vårt bagage i vår gamla nummerordning utanför hotellet. Det är kallt och ruggigt, dimma och duggregn. När dagen gryr, ser vi att det blivit höst i Moskva medan vi varit borta, träden är nästan nakna.

Natasja får tag i 5 taxibilar och vi hinner sätta oss tillrätta. Men under tiden som högljudd diskussion om betalningen pågår, har personalen i hotellreceptionen lyckats ragga upp en buss med förare. Av taxin och i bussen, nu är det bråttom, 1 timmes färd till flygplatsen som vi först landade på. Nu gör faktiskt Natasja en bravad. Hon lyckas få oss igenom incheckning, tull och passkontroll på nolltid och vi tar farväl av henne. Hon fick ett igenklistrat kuvert med rubel av oss på bussen. Egentligen är hon lärare i engelska och guidar bara då och då för att få ekonomin att gå ihop.

Jumbojätten lyfter precis enligt tidtabellen kl 09.20 knappt halvfullt. Vi har inte ätit någonting sedan kl 4 i går eftermiddag, så vi är jättehungriga, när frukostlådorna kommer fram. Rysk kaviar – inget vidare, alltför salt, den obligatoriska kycklingen. Men bönorna till, brödet, kakan och teet är gott.

Plötsligt skingras molnen och det är alldeles kristallklart. Under oss har vi Östersjön, båtarna och i vågskummet syns en ö – vilken? Bornholm? En ö till, det är ju Ölands södra udde med Långe Jan, då var den första ön Gotland.

Vi skymtar Ölandsbron, åker över Blekinge, Hanö, svänger ut över Hanöbukten, ser Stenshuvud, Hammershus på Bornholm och titta!!! där går ju Nisse och Olle bland betorna! Är Ester ute i trädgården? Kåseberga backar med Ale stenar, Ystad sandskog, Krageholmssjön, Sturup, Dalby, Lund, Lomma, Öresund och landar på Kastrup 09.55. Bara 35 minuter, nej, vi drog tillbaka klockan två timmar.

Här går det snabbt att få väskorna och bara trava genom grönt i tullen. Flygbuss – Dragör – Limhamn – taxi hem.

Kattorna spinner, hustomten har fyllt kylskåpet. På med kaffet även om magen inte gillar det. Skönt att vara lyckligt hemma efter en äventyrsresa som vi aldrig glömmer.

Träff med Per Elofsson

I somras var undertecknad och Ulla på Sturups flygplats för att ta emot några släktingar till Ulla, som kom resande från Norrland. Bäst som vi sitter och väntar, far Ulla upp ur stolen och säger ”men där är ju Per Elofsson, honom måste vi prata med”. Sagt och gjort – vi gick fram till Per och frågade, om det var OK att störa honom någon minut.

Det var det och vi började småprata och det visade sig, att Per var i Skåne med anledning av sitt motorintresse. Vi pratade förstås mycket skidåkning och fick höra Pers hårda motstånd mot doping och hårda dom över de skidåkare som dopar sig. Johan Mühleggs dopning i samband med VM i USA kostade ju Per alla medaljchanser.

Vi fick även tillfälle att berätta om Malmö Frisksportklubb och skidintresset i klubben. Per verkade imponerad av vad han fick höra.

Vi önskade honom därefter lycka till inför kommande skidsäsong och jag fick ta en bild av Per och Ulla.

Gissa om Ulla är stolt över den!

Håkan L.

Viltsafari i Kenya med TEMA-resor **torsd. 10 jan. – fred. 25 jan. 2002**

Av Essie o Bertil Gustavsson *Del 1*

Dag 1

Det är +2 och dimma när Stig, vår granne, kör oss till Svågertorp kl 11.45. Tåget kommer i rätt tid så vi har god tid att checka in på Kastrup. Det är sträng kontroll, inga saxar, pincetter etc i handbagaget, jag får t.o.m. visa upp savetterna i fickan. Oj så många shoppar - SALE överallt. Planet avgår punktligt 14.55 och det smakar gott med lunch, sillsallad, bullar, skinka, ost, kaffe och godis.

På Heathrow i London bussas vi till terminal 4. Där får vi vänta 3 timmar innan vi flyger iväg 19.00 med Kenya Airways. Ett flott plan med TV vid varje plats, gott om utrymme och många platser lediga. Engelsmännen och amerikanerna vågar inte flyga efter den 11 sept. i fjor. Middagen serveras mitt i natten, det går att välja mellan kyckling och lammstek med tillbehör, jag väljer det senare och det smakar förträffligt. Det ingår t o m vin för den som så önskar. Men sömnen blir det inte mycket bevänt med trots ögonmask och nackkudde.

Dag 2

Vi blir väckta kl 5 med varma servetter och sedan riklig frukost. Det hänger en månskära utanför fönstret och himlen färgas röd när vi landar i Nairobi. Bagaget kommer snabbt och utanför väntar vår reseledare, Tina från Norge. Det saknas två personer men vi delas upp i alla fall i tre väntande minibussar och åker iväg. En med norrmän, en med danskar och en med oss svenskar, Bertil och jag Essie samt Gunnel och Bert från Kalix. Vi åker genom bördigt jordbrukslandskap där brittiska kolonistörer anlade stora plantager för bl.a. kaffe. Ananas och andra frukter odlas i stor skala för Del Monte. Vi stannar vid Naru Moro, inte långt från Mount Kenya (5199ö h) vars topp är höljd i dimma. Vi serveras en fantastisk lunchbuffé och då dyker de saknade Maria och Lazlo från Stockholm upp i taxi. De hade inte fått sitt bagage Så nu är vi sex i vår buss också när vi skumpar iväg norrut på Afrikas stora Highway nr 1. Vägen är dock som den sämsta markväg i Sverige men det förtar inte känslan när man ser de fantasiska vyerna i den friska, svala luften.

Fram på eftermiddagen når vi fram till Sarova Shaba Lodge som ligger i en underbar oas vid floden Evaso Ngiro. Efter ett avkopplande dopp i den tjusiga poolen serveras middagsbuffén ute i den kolsvarta natten med eldflugorna susande omkring oss. Efter maten står vi vid floden och tittar på när de flera meter långa krokodilerna matas med stora köttstycken. Vilka består, tur att vi står på behörigt avstånd. Sen är det skönt att dra

sig tillbaka innanför moskitnätet och krypa ner i en skön säng. Vi har blivit tillsagda att inte ha fönster eller dörrar öppna för att aporna vill gärna hälsa på. Redan kl 21 snarkar vi.

Dag 3

Efter en god natts sömn väcks vi av att någon går runt och knackar på dörrarna och ropar jambo (= hej). Frukost kl 6.15 och sedan är det dags för vår första game drive kl 7. Taket är uppfällt så det blåser friskt om öronen och dammar rejält men vad gör det när den första smalrandiga zebran dyker upp. Vi beger oss till reservatet Buffalo Springs och vi får se många olika djur på nära håll såsom vävarfåglar, krontrana, termitbo, babianer, vårtsvin, giraffantilop, gerenuk, nätgiraff, grevys zebra, spetsbock, onyx, vattenbock, impalaantilop och störst av alla en elefant som värdigt drar förbi. Vi får plötsligt höra i kommunikationsradion att Marias och Lazlos bagage kommit tillrätta och är på väg med flyg till en liten landningsbana i närheten. Efter lunch och en stunds vila vid poolen är det så dags för eftermiddagens game drive till det natursköna viltreservatet Shaba men här får vi inte se så många sorters djur. Vid kvällens barbeque underhåller dansare från Samburufolket som bor i närheten. Det är svårt att somna efter allt zebraköttet och mitt i natten hör jag skott och ser strålkastare utanför.

(Forts. i nästa nr av Länken)

Hur man blir en svensk klassiker

Av Johnny Lysell

(Har varit infört tidigare i Länken)

Det är nu 9 år sedan min dröm om ”En svensk klassiker” förverkligades. Diplomet utdelas till den som under 2 år fullföljer de fyra klassiska svenska långloppen:

Vasaloppet, Vättern runt (cykel 30 mil), Vansbrosimningen (2.600 m i Dalälven) och Lidingöloppet (löpning 3 mil). Det står envar fritt att börja var han vill, men loppet måste avverkas i en följd inom 2 år. Tidigare (och när jag erövrade det) måste loppet avverkas inom ETT år. Organisationskommittén gav slutligen efter för alla förslag på ändring av reglerna. Man har också gett efter och minskat Vansbrosimningen från 3.000 m till 2.600 m. Beklagligt, ty det SKALL vara svårt att erövra klassikerdiplomet. Om alla skulle kunna erövra det, vore det inget värt.

Kritik för den här formen av idrott har naturligtvis förekommit, men den kan deltagarna ta lätt på. Den förekommer som alltid i sådana här fall från folk, som har en överdriven föreställning om riskerna. Faran med kritik av det här slaget (som ibland sprids av rikstidningar) är, att den kan få många att tro att den här formen av idrott är skadlig, när det i själva verket är ett sätt att förlusta sig på.

Lite galenskap förekommer förstås. Jag tänker då på dem som i sin iver att bli klassiker anmäler sig till Vansbrosimningen utan att vara fullt simkunniga!

Det har förekommit att deltagare i Vansbrosimningen knallar omkring på botten åtskilliga meter och klamrat sig fast i länsar och avspärningslinor för att återhämta krafterna. Eftersom det hela går ut på att SIMMA 3.000 m så tycker jag de här bluffmakarna drar ett löjets skimmer över sig och sin ”prestation”. Idrottsutövare emellan fanns tidigare en oskriven lag om att allt skulle gå just tillväga. Den hederskodexen upprätthålls inte längre lika starkt. För att motarbeta fusk inom idrotten är det viktigt att sådant bemöts med största förakt.

För att bli EN SVENSK KLASSIKER finns bara en väg att gå och den vägen heter TRÄNING. Jag visste att jag skulle bli tvungen att få offra av min bekvämlighet. Först och sist skulle jag få svettas, svettas ofta och grundligt, så att det kändes.

Är de värt så mycket? Ja, tänk efter!

Hur många timmar i veckan brukar vi inte slarva bort på rena struntsaker. Hur mycket värdefull tid går inte ifrån folk på billiga tidsfördriv, onyttig läsning av skräptidningar, prat och slöliv? Den tid jag skulle vika för träning och deltagande i klassikerloppet var ingen bortkastad tid. Den skulle jag få igen – med ränta – det visste jag. I form av minnesvärda upplevelser, ett glatt humör och bättre hälsa och kondition.

1. Vasaloppet

Nu var mitt beslut fattat och tiden var kommen att kasta mig över förberedelserna för mitt första prov: Vasaloppet.

Mina förberedelser för Vasaloppet var kanske inte alltför omfattande. Visserligen finns (fanns, red. anm.) det en alldeles utmärkt rullskidbana på Bulltoftafältet, varför möjligheterna fanns att redan under hösten börja skidträningen. Men rullskidor lockade mig inte över hövan. I stället hoppades och chansade jag på en tidig vinter, med mycket nederbörd.

Och jag hade turen på min sida. Redan Annandag Jul kunde jag köra mina första träningsrundor (i Beijers Park). Några dagar senare var jag ute i Bokskogen och blev utskrattad, då jag träffade och berättade för Marin Landahl, som tidigare åkt Vasaloppet, att JAG nu tänkte försöka. ”Du tänker väl inte åka i DEN utrustningen?” – ”Javisst, varför inte?” – ”Haha, då kommer du aldrig i mål, vad är det för skidor du har, är det din farfars?” När jag såg mig omkring, upptäckte jag att mina skidor verkligen var från anno dazumal.

Utvecklingen hade verkligen gått förbi mig. Nästan alla andra hade tunna, lätta skidor och stavar. Förutom jag själv var det bara några äldre ”gubbar”, klädda i gammaldags gråbruna trenchcoat-rockar och med stavar som gick upp i axelhöjd, som åkte med skidor och bindslen av min modell.

Nåja, jag fortsatte att tills vidare träna med mina gamla, tunga skidor, för jag trodde att jag på så sätt skulle få större styrka. Allt eftersom tiden gick fick jag allt större respekt för distansen (8½ mil). Mina tidigare längsta turer hade inskränkt sig till 2-milaturer under några fjällsemestrar. Sammanlagt ungefär 20 mil hade jag i benen, när jag första veckan i mars anträdde resan till Mora. En distans som jag ökade på med 8-9 mil den vecka före start vi bodde däruppe. Särskilt väl minns jag en träningsrunda på 5 mil, som jag återvände från totalt utschasad. Hur skulle jag då klara ytterligare 3½ mil? Hade jag inte tagit mig vatten över huvudet? Skulle jag kanske bli tvungen att bryta och i stället för en triumfartad hemkomst mötas av skadeglädje och hånfulla tillmälen? Frågetecknen hopade sig, men jag beslöt att göra ett bottenskrap av mina resurser och mobilisera all min viljekraft. Eftersom jag inte åkt Vasaloppet tidigare och således inte hade tidigare tider eller meriter att falla till-baka på, fick jag åka i det s.k. öppna spåret några dagar innan det egentliga Vasaloppet.

Tillsammans med Håkan Troedsson och Bertil Olsson bodde jag i Evertsberg. Eftersom starten gick kl 07.00 i Sälen, fyra mil därifrån, blev det till att knalla upp redan vid 4-tiden. Inte var man utsoven då, långt därifrån. Och framför mig hade jag mitt livs mest ansträngande dag. Vid det laget

var det nästan så att jag ångrade att jag gett mig in på det här.

Efter toalett-, matlagnings- och vallningsbestyr var det så tid att bila till Sälen. Alla satt tysta i bilen, dystra och sömniga, trötta redan innan loppet var i gång. Emellanåt tittade jag ut genom bilrutan. I mörkret kunde jag skymta de höga backar som spåret ledde över. Det var långt och tröttsamt att åka bil, ändå bara halva distansen. Det verkade som om vi aldrig kom fram till Sälen. Hur skulle det då inte bli att åka skidor DUBBELT så långt. Jag tror att vi alla tänkte så.

Slutligen kom vi i alla fall fram till startplatsen. För att inte onödigtvis förbruka kraft och energi avstod jag från uppmjukning.

Så var då loppet i gång!

Redan starten var en chock. En flera kilometer lång stigning, som sög all must ur ens yrvakna tillstånd. Oh, tänkte jag, varför gav jag mig in på detta? Mer än 8 mil kvar och jag är redan trött. Nåja, jag åker så långt jag kan, sen får det vara. Det här är ingenting för en skåning, det borde jag ha förstått.

Dessutom förstod jag, att jag försent börjat träna med de nya, lätta och smala skidorna. Den här typen av skidor visade sig vara svårare att balansera än mina gammaldags allroundskidor, så när tröttheten kom smygande i kroppen stod jag på öronen ett flertal gånger. Det retade mig då att se skadeglatt flinande folk som stod i klungor, särskilt på de ställen, där de visste att åkare brukare köra omkull.

Vid Evertsberg – 4½ mil – var jag trött och inte på mitt bästa humör. Håkan Troedsson, som likt gubben i lådan dök upp här och var längs spåret, frågade i all välmening hur jag mådde – jag svarade med en mumling. Och inte blev jag på bättre humör, när jag upptäckte, att någon lagt rabarber på mina stavar och i stället lämnat kvar ett par av samma storlek som ”gubbarna” i Bokskogen åkt med – alltså stora som slutade i skulderhöjd. Men konstigt nog, ju mer besvärligheterna tornade upp sig och ju ilsknare jag blev, desto starkare blev min föresats att fullfölja. Lite lättade det då jag strax efter Evertsberg passerade en stolpe där det stod inristat att KUNGEN RASTAT HÄR, då HAN åkte Vasaloppet. Lite vanvördigt tänkte jag, kunde HAN klara Vasaloppet, så skall väl JAG klara av’et!

Något efter Evertsberg går banan under några kilometer starkt utför och jag kände mig åter lätt till sinnet av att inte behöva anstränga mig så mycket. Det kändes skönt att åka utför – men utförlöpan var lång, spåret isigt och sönderåkt och det gick fortare och fortare utför och till slut gick det alldeles för fort, så fort att jag inte kunde bromsa. Efter en ojämnhet gjorde jag en lufttur på flera meter. Det blev svart några ögonblick, sedan fann jag mig själv i en härva av armar, ben, skidor

och stavar. Håkan Troedsson, som åkte en bit framför och agerade draghjälp, kom fram och frågade hur det stod till. ”Det såg otäckt ut” hörde jag honom säga och så fick jag som hjälp på vägen veta att Evert Söderström en gång fallit på samma ställe.

Nåväl, sedan jag rest mig, kunde jag konstatera att allting verkade helt och jag åkte vidare i glad förvissning om att jag hade de värsta backarna och motluten bakom mig. MEN HEJ VAD JAG BEDROG MIG. Det värsta hade jag framför mig. Strax före OXBERG är där några verkliga bjässar att ta sig över och likadant i ytterligare ett par bil. Backe upp och backe ner, aldrig tycktes det ta slut. Jag fick en känsla av att ha bestigit ALLA höjder i Dalarna. Särskilt väl minns jag en skyhög backe som jag tankfullt stod och studerade nerifrån och när jag efter mycket pust och besvär trodde mig vara uppe, var jag bara halvvägs, jag befann mig på en skymmande puckel och hade lika långt kvar. Skulle tro att många av dem som bryter, gör det just här.

Själv befann jag mig i en kris, var övertygad om att DEN ONDE SJÄLV hade ett finger med i spelet och försökte hindra mig att komma i mål. Tankarna var destruktiva, jag tänkte på vad jag gett mig in på, att när detta slit var överstökad, väntade nya besvärligheter i form av ett 30-milalopp på cykel och ett 3-milslopp i löpning. Då jag försökte slå bort dessa tankar och tänka på något gladare, kom jag att tänka på en film jag sett i min barndom, KALLE ANKA SOM SKIDÅKARE. Det gjorde inte saken bättre, det vet ju alla vilket helvete han alltid har.

Nåväl, alla tunga motlut var så småningom avklarade men därmed inte alla provningar. I nedförsbacken till näst sista kontrollen fann jag spåret spärrat av 5-6 åkare, som låg i en enda röra. Jag hade att välja på att åka in i högen av kött och ben eller fara in i en flera meter hög driva bredvid spåret. I sista ögonblicket valde jag det sistnämnda och var försvunnen för omvärlden i drygt en halv minut.

Vid kontrollen stannade jag länge, ca 10 min, åt bullar och drack blåbärssoppa samt pustade ut. När jag sedan skulle åka vidare, kom jag först inte ur fläcken. Förtretad vände jag mig om i tron att någon stod på skidorna, men inte – det var musklerna som låst sig under det långa uppehållet. Efter massage av en glad och hjälpsam dalkulla kom jag så sakteliga iväg.

Nu hägrade sista kontrollen, ELDRIS. Därefter bar spåret fram till mål, lätt utför. MORA kom inom synhåll. Religiös är jag inte men kände mig ändå smått salig vid åsynen av det välkända kyrktornet. Infarten är ju alltid kantad av nyfikna åskådare, så jag försökte stila upp mig och göra ett gott intryck. Lättare sagt än gjort. Det gick inte längre att få

någon fart på brädlapparna, här kunde man verkligen tala om att "hasa sig i mål". Just när jag passerade målskynket hörde jag någon på äkta dalmål utbrista: "Det där måste vara en skåning!"

Känslan som bemäktigar en förstagångsåkare efter att ha kommit i mål är obeskrivlig. Man är en upplevelse rikare och känner sig nöjd, lycklig och stolt. Eftersnacket i bastun och duscharna, då alla pratar i munnen på varandra om motigheter och dråpligheter, hör också till livets gyllene ögonblick.

Den kvällen somnade jag in med ett lyckligt leende på läpparna och att jag sov djupare och skönare än på länge behöver väl inte särskilt framhållas?

(I nästa nummer kommer "Vättern runt på cykel")