

# Insändarsidan

**Har ni några synpunkter som ni vill framföra, antingen om tidningen eller om klubben, så skicka in till den här sidan! Men använd ej signatur!**

## Alkoholritt i Länken!

Här kommer en hälsning från en utvandrad MFK:are. Jag har flyttat mig lite närmre numera, från Östersund till Skövde. Det är roligt att ta del av alla händelse som rapporteras i tidningen både klubbarrangemang och mer privata upplevelser.

Men det finns en sak jag inte gillar. Vi är alla medlemmar i en frisksportklubb och ett förbund som i sina stadgar reglerar att våra aktiviteter är alkohol-/tobak-/drog-fria. I den medlemsförsäkran som alla medlemmar skriver på när man ansöker om medlemskap står det bl a att man lovar att aktivt verka för ett personligt ställningstagande mot allt bruk av alkohol, tobak och narkotika. Utöver detta kan man välja att frivilligt avge frisksportlöfte vilket innebär att man inte i något sammanhang förtär drycker vilka innehåller mer än 2.25 volymprocent alkohol eller använda tobak eller narkotika i någon form. Om man inte är löftesmedlem är det nu fritt för egna tolkningar.

Jag brukar ställa frågan till de ungdomar jag ibland håller ideologiska kurser för: ”Kan man verka aktivt för att ta ställning mot alkohol-/tobak-/drog-användning och samtidigt tillåta sig att dricka alkohol?”

Nu skulle jag inte snöa in på denna diskussion som har funnits under många decennium och kommer att vara en het potatis även i framtiden. Utan det jag tycker är tråkigt att läsa i Länken är när det finns berättelser där det framgår att man blivit lite rund under fötterna på sin resa.

Nu kan några tycka att det är hyckleri att ta bort denna lilla mening, varför inte acceptera som det är. Men jag vill mena att det man inte vet far man inte illa av. Dessutom kan man hoppas att det finns människor utan anknytning till frisksport som läser denna skrift och om man inte vet vad frisksport står för, kan man få en uppfattning att alkohol är ok, det är ju inte lätt för en utomstående att veta att resan är privat och att resenärerna inte är löftesmedlemmar (vilket hade gjort det hela ännu värre).

Jag anser att det som publiceras i Länken bör överensstämma med vår ideologi och antingen redigeras detta av författaren eller av redaktören.

Jag ser fram emot att få läsa nya berättelser både frisksportminne och privata. Det är viktigt att vi hjälps åt att förse redaktören med material så minska inte ner på bidragen.

Tack för all trevlig läsning.

Anette Karlsson

**Tryckfels-Nisse har varit framme i senaste numret av Länken. I Rapport från en cykel skall det stå: Vättern Runt är ett bra arrangemang men det börjar bli lite dyrt!**

## Hänt sen sist

### Luciakaffe

12 dec. hade vi samlats 13 st i klubblokalen för att njuta av Luciakaffe och goda kakor samt av Franks dragspelsmusik före, under och efter kaffet.

Nisse (Nilsson) hade med sig en videoupptagning från en stugträff i Dörröd för några år sedan, som vi fick se och som det var trevligt att få återuppleva. Förutom allt snack kring borden sjöng Börje W. ett par skillingtryck. Men någon Lucia fick vi inte se... Gertrud

### Vid julinblåsningen

den 24 december var vi ca 18 medlemmar som träffades vid kungastatyn på Stortorget och önskade varandra God Jul.

### Nyårsvandringen

1 jan. 2003 samlade endast 4 deltagare.

### Årsmötet den 29 jan. 2003

17 medlemmar hade infunnit sig till vårt årsmöte. Karin Lundmark valdes till mötets ordförande och skötte det med den äran. Efteråt fick vi fika, kaffe eller te och bulle o kaka. Styrelsen samlades efteråt och enades om nytt styrelsemöte om ett par veckor, månd. 10 febr., då vi skulle bestämma vårens program.

Gertrud

## Rapport från en cykel

Cykelsäsongen började på klubblokalen **12 mars** med föredrag av f.d. elitcyklisten, numera elitmotionären, Lasse Eriksson. Många bra tips även för oss vanliga 25 åhörare som kommit.

Träningen började 15 mars, 80 km med 5 deltagare. Vi har fortsatt tisdag, torsdag, lördag med olika sträckor, den längsta etappen 143 km. Tyvärr har vädret satt stopp för de längsta etapperna.

Sönd. 4 maj börjar loppet med Fiktrampen i Färingtofta, 100 km. Sen är det lopp varje helg. Nytt för i år är ett Gran Fondo lopp i Eslöv. 137 km med gemensam start och tidtagning. 3 gånger över Söderåsen med sml. stigning på 1.095 meter. Bra priser på över 50.000:-.

Åkarp 26-4-2003

Leif Andersson

## 17 mars

Vasaloppsträff i klubblokalen med 15 medlemmar närvarande. Referat på annan plats.

## 23 mars

var Leif P, Ingvar C o Börje Wihlborg på möte i Örkelljunga betr. Rikslägret 2004.

## Lörd. 30 mars 2003

var det studiebesök på Jägersro. Ett 15-tal av MFK:s medlemmar samlades utanför grindarna till trav- o galoppbanan Jägersro, inbjudna av ledningen tillsammans med flera andra klubbar, i förhoppningen att vi allesammans skulle spela och satsa på "kusarna" (dock ej jag, som visserligen studerade både folk och få men ej spelade på dylikt, spelar f.ö. bara på dragspel och i viss mån grammonfon).

Dagen var fin och fiket vi fick var bra... Intressant att se de fina djuren löpa förbi... i både trav och galopp. Nåja... några galopperade även på travbanan, men det är en annan historia. Men så kom ett lopp där det skulle galopperas och där gick det undan med besked...! Smidigt fick de undan startboxarna...

Sen gick jag omkring i och omkring stallarna, men inte fick jag något stalltips inte...!! Så jag tog min stålhäst och begav mig hem!

PS. Det var visst några som spelade och fick det att gå jämt ut!

Frank

## 6 april

samlades vi i stugan i Dörröd till våffelkalas. Vi var 14 pers. + en hund. Frank underhöll med dragspelsmusik. 9 hade gått olika rundor i skogen. Leif hade varit på årsmöte med vägföreningen i Dörröd men dök upp lagom till våfflorna. Gertrud

## 21 april

var några medlemmar på vandring i Hovs Hallar. Men jag o Frank var inte med, vi åkte i stället till Skrylle och gick Myrans väg som är mycket backig och stenig tidvis men mycket mysig. Vi var tillsammans med våra kompisar Ove och Monica från Bara. Vi fikade i enefäladen på halva vägen och passade på att beskåda olika fåglar genom kikare.

På väg hem till Malmö stannade vi vid Dalby Söderskog för att gå en liten runda och se på vita och gula sippor och på rosa och vita nunneörter.

Och över alltihop kvittrade bofinkarna och alla andra vårfåglar.

Gertrud

## Ur Frisksportens historia 1985 "Trosbeskänne" av McFadden

"Vi TRO

**att vår kropp är vår underbaraste egendom; att hälsa och styrka är vår främsta tillgång; att varje inflytande som motverkar överlägsen, strålande hälsa bör bekämpas som en fiende.**

**Vi påstå, att svaghet är ett brott; att sjukdom är straffet för brott emot hälsolagarna; att varje man kan bli en kraftfull, vital kärnkarl; att varje kvinna kan bli en härligt stark, välbalanserad varelse.**

**OM LIVETS LAGAR VERKLIGEN RÄTT FÖLJAS.**

Vi tro, att källorna till strålande hälsa äro följande.

1. Ren luft och solljus, så ofta som möjligt; noggrann ventilation av bostäderna.
2. Hälsosam diet på näringsrika födoämnen. Ordentlig tuggning. Måltider endast när en normal hun-ger så kräver. Fasta en dag eller två, när behövt.
3. Regelbundet arbete för hela kroppens muskelsystem: genom kroppsarbete, gymnasiumträning, idrottsövningar eller liknande.
4. Noggrann renlighet, varmed menas ofta återkommande bad, kalla bad för härdning, varma bad för tvättning. Torr friktion med blotta händer, en handduk eller en borste är även hälsosamt.
5. Den rätta psykiska inställningen. Sättet att tänka är en viktig faktor, när det gäller bibehållandet av verklig hälsa. Dina tankar kunna bygga upp dig eller riva dig ned."

## När hormonerna bär sig åt (Kåseri av Cello)

Nobelpriset i medicin har gått till en amerikansk forskare, som närgånget studerat människokroppens hormoner för att se hur dom bär sig åt dom rackarna.. För det gör dom ju.

”Om vi ser cellen som ett hus så trodde vi tidigare att hormonet gick in i huset och talade om vad det ville”, säger han. ”Numera vet vi att det bara ringer på dörrklockan, resten av informationen sköts inom huset.”

De tidigare så vanryktade hormonerna är alltså inte så påträngande som vi inbillat oss. Men det är väl olika i olika hormonfamiljer.

Jag har svårt föreställa mig att den hetlevrade hr Adrenalin nöjer sig med att försynt pingla på dörrklockan. Ibland har man en känsla av att den galningen bultar på som om han tänkte slå in dörren.

Som t.ex. i går då en Peugeot tvingade mig att tvärnita, när den helt fräckt svängde in i min fil mitt framför nosen.

Man kände hur stresshormonet i cellerna höll på att koka över och vi skulle kasta oss på signalhornet, då hr Adrenalin plötsligt inte längre fick den rätta sprutten på sitt hormon.

Visst kan det kännas genant att bli brutalt trängd av en hänsynslös medtrafikanter. Åtminstone för ett ögonblick. Men det är förunderligt vilken inverkan en blondin trots allt har på de manliga hormonerna. T.o.m. hos äldre herrar.

Det måste finnas några slags gentlemannahormoner, som raskt kör iväg hela det församlade paketet av adrenalinare, när situationen så fordrar. När dessa gentlemannahormoner pinglar på dörrklockan, så förvandlas ilskan långsamt men säkert till något som liknar beundran.

Man börjar förebrå sig själv att man haft en tanke på att kasta sig på signalhornet. Det är ingen skam att bli omkörd av en ung blondin.

Du milde vilket underbart hår. När solen föll in genom sidorutan såg det ut som ett vattenfall av flytande guld. Man inser att hon egentligen borde ha haft företräde, när hon svängde in tvärt framför ens egen bil. Man kanske bara skrämde henne genom att tvärnita. Man borde strängt taget be om ursäkt.

Och varför inte? Man inser att om man manövrerar skickligt så kan man vid närmaste röda ljussignal svänga upp vid hennes sida. Lyser det rött länge, så hinner man kanske t.o.m. veva ner rutan och tala om att man är ledsen och rent av runda av med en slängkyss.

Och visst blev det rött ljus. Varligt gled jag upp vid sidan av Peugeotten, som redan hade sin sidoruta nervevad. Tyvärr vände hon bort huvudet, medan jag vevade ner mitt sidofönster. Men när jag hojtade ”Hallå”, så vände hon ansiktet mot mig.

Våra ögon möttes. Bara några sekunder. Men det var några förtätade sekunder, under vilka åtminstone en av oss levde ett rikt inre liv.

Det finns ögonblick då ens världsbild rasar. Då tron på livets mening upphör. Ett sådant ögonblick är, då det visar sig att ”blondinen” har mustascher! Riktigt yviga mustascher!

Tanken på att en sådan figur kan lura en enda av ens hormoner att pingla på dörrklockan är spöklik. Vore man hormon skulle man skämmas ögonen ur sig.

- Va' e're, sa mustasch-blondinen. Med basröst.

- Hur fan kör ni egentligen, sa jag.

Och när jag säger det så menar jag det också.

## Hur man blir en svensk klassiker

Av Johnny Lysell (Har varit infört tidigare i Länken)

### 2. Vättern runt på cykel.

Vätternrundan skulle gå andra veckoslutet i juni månad. I egenskap av vardagscyklist sedan 10-årsåldern och med nyförvärvad Vasaloppskondition ovanpå tyckte jag mig inte behöva så förfärligt allvarliga förberedelser för detta lopp. Så klart att det skulle bli jobbigt, men det var väl bara att plocka fram den där heta viljan och kämpa sig igenom svårigheterna. Det hade ju hjälpt förr, i andra sammanhang, så varför inte nu? Någon ny, modern cykel skulle väl inte heller behöva inhandlas. Det skulle säkert gå bra med den gamla ”skrotan” med en sadel, mjuk som en fätölj och med kedjan skrapande mot kedjeskyddet. Och om jag vände bak och fram på styret och sänkte det något, så skulle jag få en körställning som åtminstone påminde om en tävlingsåkares.

En första träningsstur till Eslöv fick mig dock att tänka om, jag insåg att det skulle bli alltför kämpigt att tillryggalägga 30 mil på detta sätt. Inhandlade därför en 3-väx-lad halv racer och såg mig redan i andanom flyga över mållinjen i Motala.

Lite respekt för distansen hade jag dock fått, förstod att de dagliga cykelturerna i Malmö inte på något vis var underlag för ett lopp lika långt som avståndet Malmö – Göteborg. Endast 6 veckor återstod till tävlingen och jag var nu tvungen att intensifiera träningen. Det blev turer av varierande längd, mellan 5-15 mil. Cyklade till Anders-löv, Trelleborg och Frostavallen, mestadels i härligt försommarväder. De mest

givande turerna var de två jag, tillsammans med Bertil Olsson – en annan klassikeraspirant – gjorde till Frostavallen. Här badade vi i Vaxsjön, åt medhavd lunch, vilade någon timme, njöt av livet, friheten och de natursköna omgivningarna, innan vi styrde kosan hemåt igen.

Som generalprov körde vi så Ringsjön runt = 15 mil. Det var s.k. busväder, men vi ville ha en ordentlig genomkörare och körde därför i maximalt tempo. Nog kändes det ordentligt i kroppen, både under och efter loppet och lite betänksam var jag allt vid tanken på att loppet om 2 veckor var dubbla distansen.

Ytterligare några träningsturer hann jag med och var totalt uppe i 90 träningsmil, innan det nu var dags för start. Senare fick jag, av erfarna cyklister, veta att 90 mil var det minsta man måste ha i benen för att inte lida alltför mycket under loppets senare hälft. En undersökning tidigare hade visat att Vättern runt-cyklisternas genomsnitt låg på 125 mil.

Resan upp till Motala, där starten går, är ett kapitel för sig själv. Bertil och jag skulle bila upp tävlingsdagens morgon, var det bestämt. Dagen innan får jag telefon från honom. Han är i Norrland på sitt arbetes vägnar. Jobbet hade dragit ut på tiden och jag fick veta, att han inte skulle kunna vara i Malmö förrän vid 2-tiden, TÄVLINGSDAGEN! Följden blev att vi inte kom iväg förrän halv 4. Lyckligtvis skulle vi inte starta förrän 00.45, på natten alltså. Vi turades om att köra, stannade och åt några gånger och blev ganska så uppjagade när bensinen tog slut någonstans i Smålands ödemarker. T.o.m. reservbensinen var på allra sista upphållningen, när en mack dök upp som en räddande ängel. PUH, om vi inte hunnit fram i tid, hade klassikerdrömmen gått upp i rök.

Vid 10-tiden på kvällen, då vi började närma oss Motala, mötte oss en ändlös karavan av cyklister. Det var de först startande som nu var på väg. Nedåtböjda, idogt trampande, knappt skönjbara skuggfigurer, vägleda genom kvällsmörkret av sina lyktor och ackompanjerade av kedjornas rassel.

Klockan var nu 23 och vi var trötta och smått sömniga efter den 40 mil långa färden. Under tystnad reste vi vårt tält vid Vätternstranden, snavade i mörkret några gånger över tältpinnarna, åkallade därvid DEN ONDE, som skyndsamt och beredvilligt verkade inställa sig och sedan slå följe med oss under hela loppet. Slutligen åt vi en sis-ta måltid (plättar och hallonlemonad) och hann med 20 min. (!) vila, innan det var dags att köra ner till upprop och start. Inte var detta rätta sättet att ladda upp för ett så krävande lopp och tröttare har väl två idrottsmän aldrig kommit till en start!

Väl nere på startområdet smittades man emellertid snart av den härliga feststämning som rådde där, med åskådare som trängdes i flerdubbla rader längs avspärningarna. Och överallt cyklister, cyklister och ännu fler cyklister på startplats och i startfällor, ivriga och nervöst väntande på att äntligen få ge sig iväg. Luften genljöd av morsningar och hejarop. Här och där utdelades lyckosparkar.

Lite iakttagelser i övrigt: Från början har det säkert varit meningen att man ska kunna starta med vilken standardcykel som helst, men numera är det 10-växlade cyklar över så gott som hela linjen. De flesta av deltagarna är också klädda och utrustade med tävlingsprylar som clips, cykelhandskar och färggranna dräkter, ungefär som bröderna Fåglum eller Berndt Johansson. Uppenbarligen TROR sig också många vara och KÄNNER sig som tävlingsåkare.

Min egen trötthet var nu som bortblåst och kl 00.40, då det var min grupps tur att inta sin plats i startfällan, var jag ivrig att komma iväg. Fem, fyra, tre, två, ett, hördes startern räkna och så small det. 500 m. senare small det igen och svaveldoftande eder hördes i nattmörkret. Någon hade strött ut häftstift tvärs över vägen. Säkerligen inte någon som hade anknytning till idrottsrörelsen utan förmodligen hösäckar, drivna av skuldkänslor för sitt eget rörelsefattiga liv, som på detta enkla vis saboterat loppet. Själv hade jag turen på min sida och kom igenom med hela däck och slangar.

Loppets början blev en svår provning. Efter att ha passerat första depån (14 km), började skarpa blixtar korsa den svarta natthimlen, ackompanjerat av dova knallar och följt av ett skyfallsliknande regn. Inom några få minuter var jag våt in på bara skinnet och hade inte svårt att hålla mig för skratt. Skulle det bli så här hela vägen? Himmeln var svart runt om och det såg föga hoppfullt ut men så, lika plötsligt som det börjat regna, upphörde det och strax efter andra kontrollen, - 43 km – vid 03-tiden, gick solen upp. Även om dess strålar ännu inte värmdes så kändes det skönt att se den i denna tidiga morgonstund. Våt och kall och frusen var jag förstas ytterligare några timmar.

Banans sträckning var nu under några mil bekväm. Det gick svagt utför och trots alla goda råd om att ta det lugnt de första 15 milen kunde jag inte låta bli att dra på (nästan) för fullt. Hade kommit in i en jagande klunga av cykelfantaster, där alla trodde sig vara fantomer. Långt bakom mig hörde jag Bertil hojta och skrika varningsord om att spara på krafterna. Någon gång vid 04-tiden rullade jag så in i Gränna – 80 km – den idylliska småstaden, där man gör randiga polkagrisar. Ute i Vättern syntes den långsträckta Visingsö. Strax efter Gränna, närmare bestämt vid värdshuset Gyllene Uttern, var jag så tvungen att släppa cykelfantasterna med deras 10-växlade cyklar och färgsprakande dräkter, tröstande mig med att det var ensidiga specialister. I alla de här klassikergrenarna har man att mäta sig med specialister som håller i gång med en eller högst två grenar. Självfallet blir prestationsförmågan då större hos dessa.

Den (alltför) hårda farten började nu också göra sig kännbar, främst i låren. Fram till Jönköping – 115 km – var också banans högsta backar, tre verkliga bjässar. I Jönköping var depån stor, mycket cyklist, många tog en ordentlig paus, en del låg på rygg och såg slitna ut. Det kändes motigt och än motigare efter ytterligare en mil, vid banans tvärraste backe. Därefter småbackar i 2 mil till Smålands Fagerhult.

Under sådana här motionslopp letar man alltid efter någon att vinna över, någon av ungefär ens egen klass och gärna då någon med avvikande utseende eller uppträdande, någon att reta sig på. Någon eller några som man inte till något pris får ta stryk av. Det är väl ett sätt att motivera sig till att få fart på det hela. Upplevelsen är flerfaldigt njutningsfylld om man stillasittande, till synes utan ansträngning, passerar någon som tar sig fram under stön, stånkanden och våldsamma krängningar.

Efter Smålands Fagerhult kom så banans lättaste sträckning, 4 mil, med obetydlig nivåskillnad. För mig blev den emellertid svår nog. Magen började göra uppror. Antagligen hade jag smakat på för mycket vid matkontrollerna, blandat korv och bröd med blåbärssoppa och diverse annat. Snart var jag så illa därän att jag fick köra in på en sidoväg och kasta upp. Flämtande lade jag mig sedan ner i gröngräset för en stunds vila. OCH SOMNADE! Strax innan hade jag tittat på klockan.

När jag vaknade, visste jag först inte hur länge jag sovit. Hade jag kanske sovit i timmar? En förnyad blick på klockan upplyste mig emellertid om att jag sovit i endast 12-13 minuter. Den korta sömnen hade emellertid gjort underverk. Pigg och med nya krafter hastade jag mot Hjo – 182 km. Hungrig var jag också och i Hjo skulle det bli middag, köttbullar med lingon, som smakade härligt. En dryg halvtimmis paus blev det här.

Sålunda mätt och belåten gick färden vidare, mot Karlsborg. Detta blev den mest njutbara etappen. Visserligen började den med en långsträckt, hög backe men sedan utför och slätt. Omgivningen var på sina ställen så vacker att jag saktade in för att kunna se och minnas bättre. I Karlsborg – 214 km – var depån belägen intill den historiska fästningen. Här fanns också möjlighet att få massage för dem som så önskade, något många utnyttjade. Massörerna verkade ha fått ett evighetsjobb.

Nästa etapp var Boviken, dit det var 24 km. Även här var naturen vacker, med Göta Kanal-båtar och Tivedens utkanter. Snart nog förtogs emellertid nöjet av de hiskliga backar som gång på gång dök upp och som kändes allt längre och brantare. Samtidigt började det ömma i rygglutet och sadeln kändes för smal. Det blev till att stå upp och trampa ofta. I och för sig är det väl inget fel med det, bara man inte är tvungen till det. Solen stod nu också som högst och värmen var pressande.

På denna etapp hade jag en smått otrolig upplevelse. Jag trodde knappast mina ögon och öron när det plötsligt, vid vägkanten, dök upp en präst med anletsdragen förvridna i religiös extas. I ett försök att värva själar till sin tro höll han i ena handen en bibel, medan den andra pekade mot skyn. På den långa halsen åkte hans förvånansvärt stora adamsäpple upp och ned under det han mässade: ”Herren är med dig och hjälper dig.” Hur kunde han veta det? Hans tvärsäkerhet retade mig en smula. Själv hade jag snarast en känsla av att det var Horn-Pelle jag hade som osynlig medföljare och jag kunde inte neka mig nöjet att göra en högergir med bågen, vilket fick honom att förskräckt hoppa ned i dikeskanten.

Från Boviken till Åviken – 20 km – fanns endast en besvärlig backe, men man räknar ändå varje kilometer som passeras. Roligt att studera var de mängder av anhöriga, ivrigt vinkande åt och fotograferande dessa släktens stoltheter, som med lätt ansträngda leenden gjorde sitt bästa för att se ut som om vore de ute på en helt vanlig söndagsutflykt.

Åviken – 258 km, fyra tunga mil kvar. Efter 27 mil åter-igen en pressande uppførsbacke, där många sågs gå. Mitt i alla besvärligheterna kände jag mig tillfredsställd över att ha lämnat alla inbillade konkurrenter bakom mig. Efter Hjo hade det dykt upp en ny sådan, en märklig figur som jag inte ville se före mig i mål. Det var en åkare i 55-årsåldern, seg som en norrländsk fura. Till hans heder måste sägas, att någon prylsnobb var han då inte. Ingenting i hans utrustning verkade vara inköpt i en sportaffär. Cykeln, svensk armémodell andra världskriget, helt utan växlar och försedd med ballongdäck. Grå, halvlång vindjacka i sommarvärmen och långbyxor, nedtill hopsatta med tvättklämmor. Endast nummerlappen vittnade om att han deltog i loppet. Flera gånger, då jag trodde att jag lämnat honom bakom mig för gott, dök han på nytt, som gubben i lådan, upp framför mig. Fjärde gången jag fick syn på honom döpte jag honom till ”Sega Gubben”. Troligtvis stannade han inte vid kontrollerna utan högg bara en saftmugg och en bulle i flykten.

Så Medevi – 28 mil. Kontrollen låg nästan ända uppe på en tvärbrant backe som de flesta fick gå uppför. Medevi är en kurort med landets äldsta hälsobrunn (302 år). Kanske var det därför man såg så många som befann sig i drömmarnas land. Många hann knappt ställa ifrån sig cykeln innan de somnade. En såg jag sovande med en halväten korv i handen.

Medan jag rastade här, vid den sista kontrollen, kastade jag då och då ett getöga åt backen till. För sent såg jag HONOM, han som absolut inte fick komma före mig i mål. Högst uppe på backkrönet syntes konturerna av ”Sega Gubben”. Han hade kört värdshus förbi! Eftersom depån låg en bit in i skogen fick jag springa med cykeln genom lingon och blåbärris för att snabbast komma upp på backen.

Långt nere i dalen, med ett försprång på minst 500 m, syntes min ärkefiende som en svart liten prick. Skulle jag hinna ikapp honom igen? Det var ovisst, jag hade nu cyklat 28 mil, hela natten, hela morgonen och nästan hela dagen och det gick trögt framåt. Ett FÖRSÖK skulle jag i alla fall göra. Borrade desperat ner huvudet så hakan nästan slog i knäna och tittade stint i marken. Eldade på och tittade bara upp vid kilometermarkeringarna. Märkte att jag knappade in, vilket sporrade.

5 km före mål var jag honom i hälar och hakade på. Nu gällde det att åka taktiskt. Inte ligga och dra åt honom utan samla kraft till slutspurt. Han hade nu märkt att jag hade hakat på. Bakifrån såg han trött och sliten ut. Kroppen vinglade ut till höger om ramen. Då och då vände han sig om för att kontrollera, om jag var med. Vad han såg syntes inte bekomma honom väl, kanske var JAG den HAN skulle vinna över? Han hade kanske t.o.m. ett namn på mig? Då jag kom honom riktigt nära, såg jag att han blundade med ena ögat, som för att samla kraft. Runt den lilla, smala munnen syntes stelad äggula och längst ut på hans långa, spetsiga näsa dinglade en svettpärle.

500 m från den plats, där starten gått och där jag antog målet skulle vara, satte jag in min stöt. Reste mig upp, gav mina sista krafter och krängde mig förbi, endast för att finna att något mål fanns inte här, däremot en anvisning att det var 1,5 km dit. Som en urkramad trasa, totalt slut och med knappt mer än styrfart hängde jag över styret. OCH NU KOM SEGA GUBBEN IGEN! Med ett försmädligt grin passerade han mig. Skulle jag då ändå bli tvungen att se honom före mig i mål? Never, never. I djupet av många års idrottande lyckades jag ännu en gång hämta nya krafter och på nytt passera min plågoande. Ett bra slut på en minnesvärd dag!

Väl i mål är det inte slut på provningarna. Man måste utstå ett formligt gatlopp mellan de packade åskådardelen. Kommentarer som: ”Ah, den han ser ju inte frisk ut” eller ”de var mig en trött en, titta som han går” och liknande gjorde, att man nästan kände sig som ett utställningsföremål.

Det sägs att den som vill köpa en bra cykel billigt, skall passa på vid Vätternrundans mål. Många av cyklisterna är då så hjärtligt trötta på sina fordon, att de bara för att slippa se dem är villiga att sälja dem för några tior.

Som slutomdöme måste jag säga, att jag fick ökad respekt för cykelsporten, en verkligt krävande och slitsam idrott. Nackdelen är att den kräver så mycket tid. Jag kan t.ex. springa mig lika trött på en halvtimme, som jag blir av 2½ timmes cykling.

På plussidan står naturupplevelserna. Långtråkigt blir det aldrig.

*(I nästa nummer avslutas serien med Vansbrosimningen o Lidingöloppet)*

## Vi var absolut säkra på att vår sista stund var kommen

Från min dagbok aug. 1979 - Av Håkan Troedsson -

I mitten av juni 1979 kom min hustru Ann-Marie och jag hem efter ett par fasteveckor på Hälsöhemmet Tallmogården i Dalarna. Ett par veckor som var bland det absolut bästa vi upplevt i vårt liv. Tillika hade Anne-Marie blivit Vegetarian och blivit av med nästan alla de hälsoproblem som hon haft i ett 20-tal år. Vi var jättelyckliga och åkte hem som helt nya människor.

När man upplevt sådana ovanligt positiva stunder och dagar blir man lätt lite orolig över att ”i morgon kanske det händer någonting negativt”. Utan att därför vara pessimist. Har varit med om sådant vid flera tillfällen tidigare. Kanske det måste vara så för att ”återställa jämvikten”. När vi ett par veckor senare skulle flyga till Genève i Schweiz och Como i Italien var det med en viss oroskänsla för flygningen bl.a.

Vi skulle besöka en modemässa för damscarves i Como samt några leverantörer där. Hade också planerat att vandra i de italienska Alperna tre dagar över ett veckoslut. Eftersom Hans-Ola, min son, och jag haft några oförglömliga dagar i Macognaga – vid Monte Rosa-massivet i norra Italien och omgivningarna där något år tidigare, så hade jag bestämt att DIT MÅSTE VI. Visst var terrängen svår, men Anne-Marie var nu starkare än någonsin efter fastan och vistelsen på Tallmogården. Hon måste få uppleva denna sagolika värld med otroliga glaciärer och med de vackraste alper där Monte Rosa är den mest kända toppen. Hon skulle säkert orka, om vi först tar linbanan upp så långt den går och sedan tar densamma ner på hemvägen.

Okej – vi tog in på ett litet hotell och klädde om och begav oss iväg vid middagstiden. Jag beräknade att den tilltänkta turen skulle ta 5-6 timmar och vi skulle kunna vara tillbaka så att vi hann med sista liften ner som går kl 18.

Vi gav oss iväg och efter liften upp öppnade sig en fantastisk värld för oss. Runt omkring hade vi bländvita alptoppar och vi passerade en stor glaciär. En glaciär med ständig rörelse, stenras, avgrunds djupa glaciärsprickor m.m. Farligt men spännande och intressant och vi måste vara mycket uppmärksamma på VAR vi satte fötterna. Ibland hade vi djupa sprickor som vi fick hoppa över. Det var kusligt att titta ner i dessa hål. Efter glaciären skulle vi klättra brant uppför och väl uppkomna hade vi lika brant ner på andra sidan.

Det var glaciärkanten, en många km lång ås, där stigen gick långa sträckor på åsens topp, vilken var en halv meter bred och brant ner vid båda sidorna. Det var en balansgång på hög nivå men scenerierna var fantastiska och man glömde bort riskerna.

Efter ett par timmar rastade vi i en liten bergsskreva och lagade till lite mat. Åt gott och kände oss belåtna men av utsikten kunde man inte se sig mätt. Ett panorama utan like. Vi packade ihop och vandrade vidare. Efter en stund skulle vi ha passerat de svåra partierna av sträckan. Sedan skulle vi följa dalgången tillbaka längs en flod. Vi skulle upp till en stuga och därifrån finna den rätta stigen tillbaka mot byn.

Vi fortsatte alltså längs den fantastiska åsen som skilde dalgången från den mäktiga glaciären högre upp och glaciärsjön. Flera gånger satte vi oss ner och njöt. Njöt av alpvärldens blomsterprakt, där solen flödade och stekte oss, men där nätterna är kalla och där snö har fallit i natt.

**VAD NU DÅ?? JAG KÄNNER INTE IGEN DEN STORA DALGÅNGEN!** Tycker att den såg helt anorlunda ut förra året, då den var full av allehanda blommor och färger. Men kanske jag misstar mig. Minnet börjar kanske vackla. Det är väl åldern. **MEN VAD I ALL SIN DAR! PLÖTSLIGT TAR STIGEN SLUT OCH VI STÅR INFÖR EN AVGRUND.** Vi trodde inte våra ögon. Hela denna jätte-ås hade rämnat och på ett stycke av ett par hundra meter hade HELA åsen rasat och miljarder ton sten, stenblock och grus rasat ner längs den stora dalgången. Mer än en km lång. **VAD SKULLE VI TA OSS TILL??** Det var omöjligt att ta sig över dessa lodräta stup. Vi hade stugan i sikte där stigen började – den lätta stigen – som skulle göra hemfärden enkel och snabb. Men **HUR** skulle vi komma dit? Vi gick tillbaka några hundra meter. **DÅR** skulle vi kunna ta oss en bit ner i dalen. Kanske vi kan komma över där. Via stenblock och elände klättrade vi med stora svårigheter över den raserade åsdelen. Framme vid stugan mötte vi en del vandrare som var på väg åt det hållet vi kom ifrån.

Nej, nu måste vi snabbt vidare. Det börjar bli kyligt och dessutom vet vi ju inte hur dags det blir mörkt i kväll.

**MEN VAR FINNS DEN DÅR STIGEN?? OMÖJLIG ATT HITTA!** Vi följde den lilla älven och fick på nytt passera raset men längre ner. **MYCKET JOBBIGT!** Och nu började vi bli trötta. Men hittar vi bara stigen så skall resten gå lätt. **HÅR ÅR STIGEN! SKÖNT!** Men ingen glädje varar beständigt. Nya ras hade begravt stigen. Vi såg på långt håll ett gäng, högt uppe på den stig som vi vandrat på innan vi kom till raset. De vinkade vilt till oss och tjoade och skrek för fulla halsar. Vi kunde inte uppfatta vad de ville, men vi tyckte att de verkade pigga och glada och de hade kanske druckit en del vin. Vi traskade vidare och italienerna fortsatte att skrika och viftade vilt med armarna. Tokstollar, tänkte vi.

Efter en stunds vandring var vår stig på nytt begravd av stenar och stenblock. Vi måste klättra uppför den mycket branta åsen för att komma vidare. Det blev farligare och farligare. När vi skulle nerför kunde vi inte gå utan fick hasa oss försiktigt baklänges bit för bit. Brant som tusan och djupt ner var det. Svindel? Ja, nästan! Tur att man inte skall UPP för denna backe, för det är **OMÖJLIGT.**

Efter en stund nya och **ÄNNU SVÅRARE HINDER!** Nya ras från åsen spärrade vår väg. Vad skulle vi ta oss till? Tillbaka kunde vi absolut inte ta oss! **FÖR SVÅRT** och **FÖR LÅNGT!** Vi skulle **ALDRIG** hinna samma väg tillbaka innan det blir mörkt och blir det mörkt, skulle vi **ALDRIG** kunna klara oss samma väg. **HELT OTÄNKBART!** Anne-Marie fick panik och själv måste jag stålsätta mig och inte visa, att jag själv var på gränsen till sammanbrott. Vi satte oss ner för att lugna ner oss, äta det sista vi hade med oss (the last dinner?) och tänka över vad vi skulle ta oss till. Jag bestämde mig för att vi **MÅSTE** försöka ta oss **ÖVER** åsen, trots att det var nästan **LODRÄTT UPP!!** Anne-Marie vägrade. Det var brant upp och brant ner. Vi satt mitt i denna kusliga branta ås. Anne-Marie **GRÄT, SKREK, VRÅLADE!** Själv höll jag på att bli vansinnig – trodde jag. Vi skrek, skällde på varandra och bar oss gräsligt åt.

**NU MÅSTE VI SANSNA OSS OCH FÖRSÖKA ATT TA OSS UPPFÖR ÅSEN** för att komma **FÖRBI** rasen. Vi satte fingrarna ner i jorden och i tuvorna och överallt för att hålla oss kvar. Hela tiden hackade vi ”trappsteg” så att vi skulle kunna få fotfäste. Anne-Marie klättrade före och jag omedelbart **UNDER** med min högra arm mellan hennes ben så att, när hon halkade och tappade fotfäste, hängde hon eller satt gränsle på min axel och arm. **HUR HON ORKADE, DET KOMMER JAG ALDRIG ATT FÖRSTÅ OCH HON SPRALLADE PÅ I FULL PANIK OCH VI VÅGADE INTE TITTA NER** – då hade vi absolut fått svindel.

När vi kom upp på denna ”knivåsens” topp – totalt utmattade – fick vi en ny och **ÄNNU VÄRRE CHOCK** – det var lika brant vid andra sidan och åsens ”bredd” var ett par decimeter!! Man kunde inte stå upp. Vi satt gränsle över åsens kam. Anne-Marie skrek!! Själv kände jag någonting stickande i benen – skulle nog inte klara mig så länge till.

Under tiden surrade en massa tankar i skallen. Ingen väg eller stig med människor inom hörhåll, det skulle inte löna sig att skrika. Att ta sig tillbaka var helt otänkbart. När blir det mörkt??? Det började skymma, inbillade man sig. Vi klarar aldrig en övernattnings här uppe, det blir flera köldgrader i natt och vi har bara lätta kläder. Nu förstod vi, varför italienarna ropat på oss.

Jag ”grenslade mig” – sittande – längs åsryggen framåt för att orientera mig. Efter ca 100 m var det **TVÄRSTOPP** – **NYTT STORT RAS! LODRÄTT!** ”Grenslade” mig tillbaka till Anne-Marie som då lugnat ner sig. **ATT TA SIG NER BLAND LÖSA STENBLOCK, STORA OCH SMÅ STENAR OCH GRUS** på ”andra” sidan bedömde jag **SOM ATT GÅ DIREKT IN I DÖDEN** och **OMÖJLIGT FÖR MIG OCH**

ABSOLUT OTÄNKBART FÖR Anne-Marie! Hon skulle ALDRIG ge sig på det!! MEN VI HADE INGET ANNAT VAL!!

Vad skulle vi göra? frågade jag Anne-Marie. Hennes svar var förlösande och oväntat positivt – ”vi måste ner denna vägen”. Tack gode Gud att vi varit på Tallmogården och fått dessa fysiska och psykiska krafter! Vi var blodiga på händer och anklar och värre skulle det bli. Men det kände man inte.

VI BÖRjade KLÄTTRINGEN NERFÖR STENBLOCKEN!! OFATTBART – MEN VI HADE ABSOLUT INGET ANNAT ALTERNATIV!

Man tänkte på våra barn Anneli och Hans-Ola. Man tänkte på övriga släkt och vänner. Man tänkte på åren som gått och på allt man fått vara med om. Hela livet passerade revy. Nu var det med största sannolikhet ”SLUT”. Tänk att det skulle sluta så här.

Ingen i byn skulle sakna oss den kvällen. Ingen skulle kanske hitta oss i denna oländiga och oframkomliga del av Macognaga. Och just i den del som nu inga turister kunde vandra. Tankarna for som eldpilar genom hjärnan. Sammanbrottet måste vara mycket nära. Man kunde inte stå upp och inte LIGGA! Då hade man rutschat utför och slagit ihjäl sig mot stenarna långt där nere.

Okej! Nu hade vi tagit de första klättrande stegen. Ett av de första stenblocken jag trampade på lossnade och rutschade långt ner i dalen. Åter en bekräftelse på hur farligt det var. Vi höll krampaktigt hårt i varandra, om någon av oss skulle tappa fotfäste eller om någon sten skulle lossna. Detta hände ett flertal gånger och Anne-Marie mer eller mindre hängde i min ENA arm, innan hon fick fotfäste igen. MEN HON VAR MYCKET LUGN NU!!

Vi kunde se slutet på detta fantastiska stenras bara några hundra meter under oss. MEN ACK SÅ SAKTA DET GICK! Ibland fick man trampa på flera ställen, innan man fick fotfäste och hittade en sten som ”bar” och stenar och grus rasade överallt.

Anne-Marie hade nu fruktansvärt ont i sin ”frusna” axel och vid ett tillfälle, då fotfästet brast för henne, hörde jag hur det ”krasade till” i axeln då hon ”hängde” i min arm. Hon blev vit i ansiktet men hon bet ihop tänderna. MÅTTE HON ORKA NER!! Flera gånger hade man ingenstans att sätta foten, flera gånger fick vi ta oss tillbaka igen, det gick ej att komma vidare, vi var ofta i en återvändsgränd. Som i en labyrint.

Hela tiden hängde jättestora lösa(?) stenblock över våra huvuden. NÄR SKALL DESSA KOMMA ÖVER OSS? Ingen av oss sade något, men båda tänkte detsamma. Krafterna var för länge sedan slut – trodde vi. Men vi har ju inget annat val och måste fortsätta. Stenras här – stenras där – ben och armar var blåslagna och blodiga av rasade stenar.

Efter en EVIGHET var vi på någorlunda fast mark – kanske hade det tagit en timme, de sista 100 m ner. Då började tårarna rinna och jag skakade i hela kroppen. Då – och genom hela sista klättringen – var Anne-Marie STARK och nu började hon trösta mig och skämta – ”nu är det rena autostradan Malmö – Lund”. STARKT trots detta enorma besvärligheter!! MEN FARAN VAR ÖVER – VI VAR PÅ NÅGORLUNDA FAST MARK OCH RÄDDADE!

Nu hade naturligtvis den sista liften för länge sedan gått och vi fick vandra snabbt den långa vägen hem till hotellet över ängar och gården. När vi kom fram till hotellet var kl 21.00 och fem min. senare var det nattsvart ute. MAN KAN BARA TÄNKA SIG VAD SOM HÄNT, OM VI HÅLLIT PÅ ATT KLÄTTRA DÅ! Utmattade som vi var, sjönk vi ihop direkt – utan tvätt, utan mat och utan att orka ta av sig kläderna. På gränsen till sanslöshet.

Dagen efter fick vi höra att något av rasen hade skett för ca en månad sedan, men några kände man inte till. ”Måste ha skett i går eller i dag!” Därav alla lösa stenar och stenblock som ännu inte ”rasat färdigt” och ännu inte hunnit ”sätta sig”.

Dagen efter allt detta tog jag mig upp till den plats strax under där vi haft den dramatiska nedklättringen. Jag var tvungen att se detta ställe en gång till – men på ”behörigt” avstånd. Jag trodde inte mina ögon. HAR VI TAGIT OSS NER DÄR?? NEJ, DET KAN ALDRIG VARA SANT! Satt där länge och tittade och funderade över vad som kunde ha hänt. Upptäckte också att OM vi klättrat 10 meter ”längre till höger” så hade vi sluppit en stor del av det allra svåraste och mest livsfarliga partiet.

Det blev inte tre dagar i Macognaga. Vi måste bort härifrån så fort som möjligt och försöka avlägsna dessa hemska minnen från våra näthinnor. Chocken satt i länge, länge efter. Och att glömma detta går aldrig, varje moment, varje fas i detta drama sitter för alltid kvar på våra näthinnor och kommer så att förbli så länge vi lever.

Än en gång, efter de underbara dagarna på Tallmogården fick man bevis på att olyckan kan lura bak nästa husknut.

ETT STORT TACK TILL TALLMOGÅRDEN, UTAN DE KRAFTER SOM VI FICK DÄR HADE VI ALDRIG KLARAT OSS, VARKEN ANNE-MARIE ELLER JAG. TACK FÖR ATT VI LEVER!



## Om linfröolja

I dagens föda saknas ofta vissa näringsämnen, mineraler, vitaminer och mycket annat. På ett eller annat sätt blir vi lidande av detta. Kanske genom brister i kroppen, kanske vi blir lättare sjuka o.s.v. Även våra sinnen kan bli lidande av sådana orsaker. Även om jag äter en så allsidig kost som möjligt så "missar" man ofta någonting viktigt ändå.

Min hustru och jag har märkt under senare år att vi blir mer och mer glömska och vi skyller på åldern. "Vad var det nu han hette?" - "Hon på festen igår vem är hon?" Och mycket annat. Man går och retar sig på allting som man inte kan komma ihåg.

Vi blev tipsade att skaffa LINFRÖOLJA och ta detta varje dag. Vi gjorde det och efter en kort tid så sade Anne-Marie: "Du, mitt minne har blivit mycket bättre." Jag reagerade för detsamma hos henne, men även för mig själv. VÅRT MINNE, VÅRT "KOM IHÅG" HADE AVSEVÄRT FÖRBÄTTRATS! Vi tipsade en del vänner och bekanta och alla (ett 10-tal) har samma erfarenhet.

Vid sidan om denna effekt, så har vi erfarit en allmän förbättring av välbefinnandet. **DETTA ÄR INGEN INBILLNING!**

Från tidskriften Vegetar september 2002 läser jag följande just om linfröoljan.

**GE DENNA VÄXTRIKETS GÅVA TILL DIN KROPP.**

- Skyddar hjärta och håller kärlen rena.
- Ger en hälsosam tarmflora.
- Balanserar hormonproduktionen.
- Gör huden mjuk och smidig.
- Antiinflammatoriska egenskaper.
- Ger energi och uthållighet.
- Hjälper dig klara av stress bättre och minska vikten.
- Befrämjar inlärningsförmågan hos barn.

**ESSENTIELLA FETTER SOM HJÄLPER DIG ATT MÅ BRA.**

Linfröolja är en rik källa till de livsnödvändiga fleromättade fettsyrorerna linolensyra (omega -3), linolsyra (omega -6) och oljesyra (omega -9).

Detta utdrag som jag här gjort, talar om JUST VAD VI ERFARIT och vi tycker att det är viktigt att informera andra som förhoppningsvis kan få uppleva samma positiva reaktioner som vi gjort.

## Visste du att

för en del år sedan importerade Brasilien bin från Afrika. Detta för att forskarna skulle korsa dem med Sydamerikanska bin och få större honungsskörd. Forskarna misslyckades och istället fick de fram ett livsfarligt bi - det s.k. "mördarbiet" som nu har spridit sig över större delen av Sydamerika och t.o.m. upp i U.S.A.

## Visste du att

för en normal burk honung måste ett bi flyga lika långt som en sträcka motsvarande ett varv runt jorden.

## Delfiner räddade livet på dykare

Berättat för Håkan Troedsson av Martin Richardsons kompisar 1995.

Tre delfiner räddade livet på en dykare som var attackerad av en stor haj i Röda Havet, när han simmade i närheten av några delfiner. Mannen, den 29-årige engelsmannen Martin Richardson, såg inte själv delfinerna, men hans vänner i en båt strax intill såg dem.

När de hörde Martins förtvivlade rop på hjälp upptäckte de, att han blivit attackerad av en stor haj och de begav sig snabbt dit. Här gällde det mycket snabb hjälp.

De fann då tre delfiner som simmade runt runt Martin för att skydda honom och för att jaga bort hajen. Delfinerna stannade kvar till dess Martins kompisar kunde få upp honom i båten.

Richardson var mycket svårt skadad och måste stanna på sjukhus under lång tid.

Djur är klokare än vad vi människor kan ana.

Tänk på detta! Var rädd om dem! Håkan Troedsson

## Gamla minnen från stugan i Dörröd

**Stugan 2/8 -47**

Skymningen faller alltmera.

Allt är så tyst och stilla.

Solen har nyss gått ner

och granarnas silhuetter tecknas allt skarpare.

I väster färgas himlen i purpurglans,

för att åt öster till tona ut i violett  
och slutligen blått – som sammet.  
Det brinner av färger, likt en mästaress palett.  
Snart skall natten svepa sitt svarta dop över nejden.  
En ensam stjärna blinkar där uppe,  
men snart skall det tändas allt flera himlaljus.

En dag är ändad. En dag jag aldrig mera får tillbaka.  
Ett par timmar till, och en ny sida i livets bok är ändad.  
Det skall sättas punkt. Blir betyget på denna sida godkänd?  
Eller blir det kanske underbetyg?  
I så fall har jag mig själv att skylla.  
Jag har haft min chans.  
Om kraft och vishet,  
om ödmjukhet inför livets storhet  
är min bön denna natt.

Friskportarvän, må inte Du och jag, som så många andra,  
göra våra liv till blott och bart en kopia.  
Låt oss ärligt sträva efter att göra det till ett vackert konstverk.  
Liksom havet består av vattendroppar, tiden av ögonblick,  
så blir också resultatet av det stora i en människas liv  
– att ha varit trogen i det lilla.  
Du får kanske ofta gå ensam genom livet.  
Du skall snart få erfara att det inte är så värst många som går – mot strömmen.  
Du skall också få erfara att ju högre upp du strävar, ju brantare blir stigen.  
Men du skall också få erfara att där uppe är renare luft – friare sikt.  
En vandring värd en sann Frisksportare. NOSKE

### **Strapatsdop 1964**

Skärtorsdagsnatten, när häxorna far till Blåkulla och allt möjligt "skönt och oknytt" lär kunna visa sig för folk, var vi som skulle upptagas i strapatsernas skara ute och vandrade.  
Med Gunnar som färdledare gick vi en runda på en halv mil genom terrängen. Månen slösade frikostigt med sitt silver, så de medförda ficklamporna behövde sällan användas.  
På en glänta i skogen, som var preparerad med miniatyrskärmar, lektes orientering. En intensiv jakt bland kvistar och löv började. När tävlingstidens fem minuter voro tillända, redovisades antalet funna skärmar.  
Vandringen fortsatte tills en brant bergvägg spärrade vägen. På toppen glimmade marschaller som bjöd välkommen. Men hur komma dit? I dunklet framskyntade ett rep hängande utför stupet.  
Skulle vi verkligen upp den vägen? Någon möjlighet till reträtt med äran i behåll fanns givetvis inte. Den som inte tidigare praktiserat en alpklättrares förehavanden bävade. Hade förresten någon i sällskapet tes-tat sig själv på en sådan uppgift?  
Tankarna avbröts av en mäktig stämma, som kom någonstans där uppifrån.

*I Vikingar av frejdad stam  
ni alla visat vad ni kan.  
Ni kämpat mången hårder fight  
och likväl är ni helt all right.*

*Fast nordan var ju ganska hård,  
när ni på ängen låg och sov.  
Det var visst 40 kalla grader  
men det är underbara bravader.*

*Det cyklats, sprungits, många mil  
och detta allt förutan bil,  
fast den nog kanske lockat mången,  
när blåsorna på fötterna kommit.*

*Det mål som uti fjärran stått,  
det har ni här vid klippan nått.  
Dra upp till oss på klippans topp,  
så får ni kaffe, the med dopp.*

Nu fanns ingen tid för tvekan längre. En efter en fattade tag i repet och segade sig upp till toppen. Alla klarade provet galant utan missöden. Men fler överraskningar väntade. En liten lägereld glimmade på en öppen plats, omgiven av buskar och träd. Fram ur snåren trädde en överstepräst i full ornat. En filt utgjorde mässhaken och en kaffevärmare krönte verket. Försedd med en skopa och en spann vatten övergick hans högvärdighet omedelbart till den betydelsefulla ceremonin.

En skopa vatten över huvudet samt en erinran att hålla strapatsklubbens anda levande utgjorde ritualen. Som synligt bevis på vår rang fick vi mottaga märket. Denna klenod, som det offrats så många svettdroppar för.

Efter den andliga fingo vi även lekamlig spis som både hör- och synbart gillades. Grillad korv, smörgåsar och kaffe ingick i den nattliga menyn.

Händelser som denna. När goda vänner bemödar sig att skapa ljusa minnen för sina kamrater. Det är sådant som är bärande och ger sammanhållning, sådant som gärna låter tanken vända tillbaka hit.

Tack, John, Bertil, Jim och Gunnar! **Evert S.**

## **Ingvars Vasaloppsminnen**

### **Jubileum i Mora**

Jag var i september förra året på Vasaloppsveteranernas 15-års jubileumsfestligheter i Mora, som gick i Gustav Vasas spår så att säga.

Tillställningen började vid Vasaloppets Hus, där första förtäringen intogs, samtidigt som man beundrade allt som fanns på väggarna i Vasaloppsmuseet.

Under tiden rullade 5 bussar fram för att ta oss vidare. Första anhalten var Högsberg, där årets blåbärssoppa avsmakades. Färden fortsatte vidare till Axmo kvarn, för Vasaloppsåkarna är detta ganska nära Björnarvet. Här utkämpades femkamp mellan de olika lagens sammansättningar. Tävlingen avslutades med en lunch, som utspisades denna fina lördagsförmiddag den 7 sept.

Efter några timmars samvaro fortsatte färden till Vasaloppsmetropolen Evertsberg och bygdegården, där jubileumsmiddagen serverades, blandat med fotografering av alla veteraner, tipsrunda till Boggberget, utdelning av plaketter till nya i 40-klubben, medaljer och diplom till nya i 30-klubben.

Lite senare på kvällen presenterade och intervjuade Sven Plex Pettersson en rad kända namn när det gäller Vasaloppet: Mora-Nisse Karlsson så klart, vidare Janne Stefansson, Jan Ottosson och Kvitt eller dubbeltkändisen Birger Fält. Även skåningen Viktor Jönsson, Helsingborg, som hade en historia som bidrog till både skratt och applåder och den handlade om vår kung Carl Gustaf, när han körde sitt första Öppet spår.

Tillställningen avslutades med några timmars dans för dem som så önskade. Hemresan för Kerstin och mig blev kl 23 och en ny överraskning väntade. Bussen stannade vid Oxbergs kyrka, där vi fick vara med om en midnattsgudstjänst. Denna leddes av riksbeckante Morakyrkoherden Gunnar Kärrborn, han som fick uppdrag av Vasaloppsarrangörerna om hjälp ”uppifrån” i en förbön i Mora kyrka om snö till Vasaloppet det snöfattiga året 1999. Som vi vet så blev det närmare 50 cm snö, innan det var dags för första arrange-manget i Vasaloppsveckan, Tjejvasan.

Gunnar Kärrborn berättade att efter snöfallet var det en dam som ringt upp honom och bett honom om hjälp att skotta snö. Gunnar hade då frågat om hon inte hade någon gubbe. Nä, hade damen sagt, den har jag sparkat ut. Ja men då får Du skylla Dig själv, menade Gunnar. Med denna sanna historia fick kyrkoherden medhåll av de närvarande, tillika en lång applåd.

Klockan hade blivit 24, när bussarna rullade med oss till Mora igen efter denna händelserika jubileumsdag 7 sept. 2002. I C

### **I fäders spår 2003**

Malmö FK:s Vasaloppsgång fick verkligen uppleva fina skiddagar i vecka 8 och 9, med sol och lagom kallt. Vi som var i Evertsberg båda veckorna hann åka drygt 30 mil, innan det var dags för Vasaloppet, som i år gick den 3 mars, i år med ett rekorddeltagande av 14.748 löpare, därav 28 MFK:are.

Inte helt oväntat var Anders Eriksson först av de våra, i mål på 679:e plats och med fina 5.08.56 i sluttid. En fanfar för Anders prestation! Anders blev 4:e skåning i mål och den enda som fick medaljen (+ 50 procent av vinnartiden).

På tal om dramatik så kunde alla, som följde loppet i TV, ännu en gång se Vasaloppets avgöras endast några meter före mål, i år av Oskar Svärd, som tävlade för Sollefteå SK. Ännu en gång blev en norrman snuvad på segern, nämligen Jörgen Aukland, som annars varit näst intill omöjlig att slå. Han vann i Marcialonga i Italien den 26/1, König Ludwig Lauf Oberammergau i Tyskland 2/2, Tartu Skidmaraton i Estland före Stanislav Rezac, Tjeckien, och den ständiga trean hette Oskar Svärd. Men att sedan vinna prestigefyllda Vasaloppet, det var en prestation, den saken är "Oskar".

Till årets Vasalopp hade MFK fått många nya förstagångsåkare som anmält sig. Det hade varit intressant att få någon av dessa ge sin berättelse av äventyret i vår tidning.

Förberedelserna inför loppet var goda. Det fanns spår både på Bulltofta och Romeleåsen hela februari, även om snötillgången var minimal. 2004 firar Vasaloppet 80-årsjubileum. Ett 15-tal förstagångsåkare har anmält sig.

Glöm inte anmäla Dig, om Du tänker åka. 15.500 är max och det lär vara fullt före maj månads utgång.

**Till eftersnack och videoupptagning** från årets lopp var ett 15-tal Vasaloppsåkare samlade för en träff i klubblokalen den 17/3.

Höjdpunkten för kvällen var utdelning av prestationspriser. Joakim Svensson fick en dalahäst för 10 genomförda Vasalopp. Joakim tackade för uppvaktningen och bjöd på en mumsig tårta, som vi snart gjorde slut på.

Övriga pristagare var Anders Eriksson, Benkt Oldaeus och Hugo Andersson.

I C

### **Min första pensionsutbetalning**

När jag var i Mora, fick jag i min hand en inbjudan till Marcialonga, ett skidlopp i Italien, som ett flertal MFK:are provat på (Evert Söderström t.ex.). Även detta arrangemang jubilerade, 30 år. Att det skulle gå i så kallad klassisk stil fick mig att anmäla mig. När jag ändå var ute och reste blev det även skidloppet i König Ludwig Lauf, Oberammergau i Bayern i södra Tyskland.

En nolla som jag när det gäller språk gjorde att jag fick hanka mig fram på andras bekostnad så att säga.

Resan började på Malmö C med tåg till Kastrup, därefter flyg till Milano, där två bussar väntade för att transportera gruppen. Svenska inkvarteringen var förlagd till Marcialonga. Min grupp blev inkvarterad på Ero Alphotell, 2000 m. ö. h. Här gällde det att åka kabinbana i 15 min. varje gång man skulle utöva längd-åkningsträning. Bästa stället var att ta sig till Lawazepasset, som låg på 1500 m. höjd, en bussresa på serpentinvägar, där busschauffören tutade varje gång han skulle "runt en hörna".

Första dagen träning. Andra dagen Lawazeloppet 19 km som jag anmälde mig till, utan att veta vad man skulle få vara med om. Dagen 23/1 började inte bra, vi skulle ha frukost 5.40. Kocken hade tydligen försovit sig, för inte förrän 6.35 öppnades dörrarna till matsalen. Snabb frukost blev det, för vi skulle åka med kabinbana 7.00 ner till nästa station, där en buss skulle hämta oss. Ännu ett missförstånd och avresan fördröjdes ytterligare 25 min. Men efter alla turer var vi på plats, när startskottet gick 10.00. Loppet gick för 31:a gången.

Snön som fanns var konstsnö och efter att ha åkt enklare spårsystem dagen innan, var detta rena berg- och dalbanan. Mitt i alltihop blev det en 3 km uppförbacke. Det var som om syret tog slut. Nåja, i mål kom jag och hamnade i mitten av resultatlistan. Den tunna luften fick mig att lägga om taktiken. I annat fall hade man fått åka skoter i mål. Snöträningen i Malmö hade inskränkt sig till endast 10 mil.

Sönd. 26/1, tävlingsdagen, bussades vi till startplatsen som blivit ändrad på grund av snöbrist. Banan hade kortats av från 70 till 60 km. Största delen av banan följde älven som rann genom dalgången, där det fanns små byar och där vi hejades fram. En av kontrollstationerna var just skidstadion Val di Fiemme, där VM på skidor skulle gå 3 veckor senare.

Slutet på loppet bjöd på 3 km solbacke, höjdskillnad över 100 meter. Där intog jag kaffe och skidorna insmordes med töklister. Efter målgång fanns ingen dusch utan det var bara att få på sig torra kläder, när man väl fått ut sin ombytespåse. Visserligen var det flera plusgrader i solen, men detta hade aldrig funkat i Vasaloppet.

Min sluttid blev 4.22.12, plats 2057 av 4536 i 60-årsklassen. Hade jag startat i damklassen, hade plac. blivit 125 av 661 startande. Betyg: lättare än jag hade tänkt mig, otroligt att lägga ut så mycket konstsnö "6 mil", entusiastisk publik. Bra arrangemang som gör att jag troligen kommer hit igen. Antal svenskar som ställde upp var 553 men bara en från Malmö.

30/1, avresan till Tyskland, var torsdag morgon. Vi stannade till i Seefeld i Österrike, där några av medresenärerna skulle åka veteran-VM som började på lördagen. Vi inkvarterades i hjärtat av Oberammergau. På fredagen åkte vi delar av banan, även här åkte man i dalgångarna, här fanns det natursnö ca 3-4 dm, under fredagen föll ytterligare 1 dm.

Lörd. 1/2 fördrev man med att titta i affärerna. Jag hade behov av att köpa mig ett par boots och gick in och provade ett par på Dorfstrasse 2. När jag så hade bestämt mig, dök det upp en kvinnlig expedit, som undrade om det var något som passade, "fast på tyska". Försökte förklara att jag inte behärskade språket.

Till min förvåning svarade hon på svenska. Det visade sig att tjejen var från Orsa och var här nere och hjälpte till i affären en månad. Hon var säkert där nere för att bättra på språkkunskaperna, något som jag i högsta grad mer hade behövt. Nåja, hon lovade komma och heja på mig. Troligen kände hon inte igen mig i skiddressen, jag hade ju inte bootsen på mig.

Tävlingen var ungefär som alla andra tävlingar. Spåret följde dalgången, mycket likt Romeleåsens golfbana med långa, sugande motlut. Något som jag saknade var kaffe vid sista matkontrollen, nu bjöd man på iskall Coca-Cola, detta var som en chock för kroppen med negativ verkan.

Målområdet är väl ”tapetserat” med luftballonger och med reklam för dessa breddgrader. En blåsorkester fanns på plats och spelade uppmuntrande låtar. Efter målgång och ombyte var det dags för prisutdelning.

Resultatlistan blev nästan lik den från Marcialonga.

- 1 Jörgen Aukland, Nor 2.05.32.
- 2 Rezac Stanislaw, Cze 2.05.34.
- 3 Mattias Svahn, Swe 2.05.34 (5:a i Italien)
- 4 Oskar Swärd, Swe 2.05.35 (3:a i Italien)

Min egen tid blev 2.59.20. Plac. 348. H66 plac. 8 av 48 startande. 797 män och 92 damer.

Efter 13 dagar anlände jag till Kastrup igen och kunde konstatera att lite snö hade fallit över Malmö och mer var på gång, som senare låg i 4 veckor. I C

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

Av Essie o Bertil Gustavsson Del 2

### **Dag 4**

Vid frukosten får vi höra att det var vakterna som jagat iväg en elefanthanne som förrirrat sig in på lodgen. Vi lämnar Shaba och kör söderut igen på den skumpiga vägen. Vi möter många lastbilar med flyktingar från Somalia som inte får stanna i Kenya utan vända tillbaka packade som sillar på lastbilsflaken och vaktade med beväpnad poliser.

Eftersom det är söndag ser vi människor överallt på väg till kyrkan (katoliker). De är så fint klädda som om de vore på väg till bröllop, flickorna i alla åldrar i söta klänningar och pojkarna i svarta byxor, vit skjorta och slips. Hur kan de vara så rena och fina med ont om vatten och ingen tvättmaskin? Vi passerar ekvatorn där en man demonstrerar hur vattnet betar sig norr och söder om ekvatorn, medsols respektive motsols.

Vi äter lunch vid Thomson Falls där jag kan förundras av ett änglatrumpetträd översållat med vita dubbla klockor med en bedövande doft. Vi tar oss ner i Riftdalen, en 600 mil lång förkastningsspricka som går genom hela Afrika och är ett betydande jordbrukslandskap. På väg till Lake Nakuru får vi punktering två gånger men väl framme får vi se enorma mängder av rosa flamingos ute i vattnet och på stranden promenerar en vit noshörning fredligt precis framför bilen. Här skall finnas leoparder men vi stirrar för-gäves upp i akasiaträden där de brukar ligga på en gren. Däremot får vi tillfälle att fotografera elefantens närmaste släkting klippgrävlingen. Det finns även gott om pelikaner och storkar vid vattnet. Vi träffar också på en annan typ av giraff, rotchildgiraffen som är annorlunda tecknad än nätgiraffen samt Grants zebra som är bredrandig.

På kvällen checkar vi in på Sarova Lion Hill Lodge och när vi skall gå och äta middag spöregnar det. Efter maten har Bantufolket dansuppvisning för oss. Vi befinner oss på 2100 meters höjd och regnet bidrar till att vi fryser när vi kryper ner i sängen trots träningsoverall och strumpor på.

### **Dag 5**

Väckning som vanligt 5.45 och efter en härlig frukost lämnar vi Lake Nakuros nationalpark. Efter bara några kilometer dyker en flock på 8 st unga lejon upp framför bilen. Vi blir så överrumplade så vi hinner inte få upp kamerorna förrän de försvunnit.

Det är mycket lerigt och skumpigt efter nattens regn och vi får vår tredje punktering. Vi stannar för kisse-paus där det som vanligt finns kommers i parti och minut. Jag köper en statyett i såpsten och en giraffmask. Vägen går genom Masaiernas land och vi stannar vid en masai-by = manyatta. Masaierna berättar hur de lever och bor i sina hyddor byggda av kodynga och livnär sig på getmjölk blandat med blod. Efter dansuppvisning beger vi oss av till vår tältcamp i Masai Mara. Tält och tält! Både wc och dusch (visserligen bara kallt vatten) i någon sorts tillbyggnad och beläget i en tjusig park med pool. Åskan mullrar så vi vågar inte ta något dopp.

Efter en god lunch hinner jag skriva några kort hem till Sverige och sen är det dags för vår första game drive i Masai Mara. Här är verkligen gott om djur runt omkring oss. Vi får se den tredje sortens giraff nämligen masagiraff vars mönster ser ut som blommor. Stora kafferbuffelhjortar med sina gigantiska horn. Bara några enstaka gnuer för de har dragit iväg över gränsen till Serengeti i Tanzania.

Så går larmet i kommunikationsradion - Simba. En hel flock lejon slöar utan att ta någon notis om oss. Så går larmet igen - Chita. Inte mindre än 18 bilar dyker upp från ingenstans för att beskåda två geparder. Vi

får också tillfälle att fotografera en grupp elefanter, en stor hona och hennes systrar och barn i olika storlekar.

Efter en givande eftermiddag serveras vi som vanligt en god middag men när vi sen skall gå till tältet, som ligger en bra bit bort ösregnar det och det fortsätter hela natten. Det är ruskigt råkallt, ödolorna springer runt på tältduken och jag hör lejonerna ryta på avstånd.

### **Dag 6**

Nej, det blev inte mycket sömn och vi som har sovorn i dag ända till 06.15. Det finns inget lyse så vi får treva oss fram till huvudbyggnaden där en härlig frukost står framdukad. Idag skall vi bege oss ner till Mara River och titta på flodhästar och krokodiler. Solen skiner men ack, regnet har gjort de sk vägarna nästan oframkomliga och efter ett tag kör vi fast i lervällingen. Vi får ut och skjuta på allihop i dyngan och efter mycken möda lyckas vi komma loss och vända upp mot högre terräng. Raffi, vår chaufför, kör upp mot olivträdkullarna för att spana efter leopard men de lyser med sin frånvaro här också.

Däremot ser vi 12 giraffer, 18 elefanter i alla åldrar och titta, en gepardhona med fyra ungar som just fångat en thomsongasell. Det är en fantastisk upplevelse att sitta bara ett par meter från dessa vackra djur utan att de alls blir störda utan bara fortsätter att kalasa. Vi åker tillbaka till campen för lunch och lite vila vid poolen.

På eftermiddagens tur regnar det och vi kan inte köra ner till floden men jag får tillfälle att fotografera fläckig hyena, shakal, gepard m fl. Det är egentligen torrperiod nu och skulle varit varmt men trots att jag byltar på mig innan jag går och lägger mig fryser jag ändå men somnar i alla fall nöjd med alla fina bilder jag tagit.

### **Dag 7**

Väckning 5.45 för att efter frukost lämna Masai Mara. Vi skulle gärna velat stanna en hel vecka här i denna fantastiska värld. Efter nattens skyfall är vägen nästan obefintlig, vi stannar till och tankar och då kan jag inte motstå att köpa en tavla i en konsthandverksbutik. Den föreställer två noshörningar under ett akasiaträd och är gjord av fibrer från bananblad. Vi blickar en sista gång ut över det ändlösa Rift Valley.

Efter ett par timmar är vi framme vid den danska författarinnan Karen Blixens hus beläget ett par mil norr om Nairobi. Det är numera museum där hennes möbler och ägodelar som varit kringströdda över världen nu har samlats. "Jag hade en gång en farm i Afrika, vid foten av Ngongbergen.." Här förstår vi verkligen att hon kunde bli så förälskad i denna omgivning. Luften är klar och ren och huset ligger inbäddat i en mängd underbara blommor, buskar och träd. När jag kommer hem skall jag läsa hennes böcker igen. Vi visas runt i huset samt får en demonstration av kafferosteriet, det var ju framför allt kaffe hon odlade.

Framme i Nairobi checkar vi in på Panafrica hotell där våra deponerade resväskor väntar. Efter lunch tar vi taxi till ett dyrt, flott köpcentrum. Jag hittar en fin bokhandel med massor av böcker om Afrika till överkomliga priser och jättevackra kort. Vi blir varnade för att gå ut på egen hand så vi åker tillbaka till hotellet. Det är skönt att tvätta håret och ta på sig rena kläder inför kvällens avskedsmiddag på en flott restaurang som heter Carnivor. Deras specialitet är alla sorters grillat kött, gris, ox, kyckling, zebra, struts och krokodil. Det skall vara sk farmade djur, eftersom det är förbjudet att skjuta vilda. Jag tyckte inte det var särskilt gott, man skulle nog druckit starkare varor till än mangojos som jag håller mig till.

### **Dag 8**

Inte väckning förrän kl 7. Vi skall flyga till Mombasa kl 11 för en vilovecka. Men nu strular det. Efter frukosten åker vi upp till rummet för att ur saftyboxen ta ut biljetter, pass, pengar och kameraväskan, men ve och fasa, det går inte att öppna med koden. Jag ringer ner till receptionen och de lovar att skicka någon som kan öppna. Vi skall åka från hotellet 8.30 så 8.20 åker jag ner till receptionen. Där är fullt av folk överallt eftersom alla skall iväg nu på morgonen. Efter en del palaver får jag veta att en människa från säkerhetsbolaget skall komma hit i taxi - nu i rusningstrafiken!!! Usch vad nervöst. Men jodå, kvart i nio dyker det upp en sik som öppnar på nolltid, Han är van vid detta att kodlåsen hänger upp sig.

Ivåg i taxi till flygplatsen. Där har Maria och Lazlo ännu större problem med Kenya Airways som vägrar betala de 50 USD som de är berättigade till för deras försenade bagage. De blir till och med beskyllda för att luras och vara kriminella. Hoppas inte de blir så behandlade av försäkringsbolaget hemma i Sverige.

Flygturen tar bara 50 min och sen åker vi buss till Travellers Beach Hotel. Vårt rum på tredje våningen är stort och härligt med en underbar balkong ut mot trädgården och poolen. Vi har halvpension här, dvs frukost och middagsbuffé, så när vi packat upp tar vi en promenad på stranden bort till den mysiga restaurang Yols och äter en hamburgare till lunch. Medan vi sitter där kommer tidvattnet inrusande. Det är stor skillnad på ebb och flod, nyss låg båtarna på torra land långt ut.

Eftermiddagen ägnas åt att simma i Indiska Oceanens supersalta 30-gradiga vatten, samma temperatur som i luften. Det är lika varmt när vi lägger oss för luftkonditionen är som en iskall stormvind rakt i nacken och vi får inte ha balkongdörren öppen för då hälsar aporna på. Vi somnar i alla fall från dunkadunkamusiken från nattklubben.

## **Dag 9**

Efter frukost drar vi oss ner till solstolarna som vi svenskar bokar för hela veckan. Idag skall vi bara lata oss under palmernas skugga med avbrott för svalkande bad i den stora tjusiga poolen.

## **Dag 10**

Idag skall vi följa med på stadsrundtur i miljonstaden Mombasa. och bussen avgår kl 8. Först promenad genom gamla stan och marknaden upp till Fort Jesus och sedan en timme på egen hand på Stora Gatan med CocaColaflaskan i kolossalformat och de jättelika elefantbetarna som inte alls är så imponerande på nära håll, stora hål i betongen och färgen har flagnat. Det är väldigt obehagligt med smutsen och tiggarna som hänger sig på oss, det skall finnas hundratusen gatubarn i Mombasa!!! Sen kör vi till en hantverksby där alla träsouvenirerna tillverkas. Skönt att komma hem och slappa vid poolen.

## **Dag 11** Söndag, vilodag

## **Dag 12**

Idag skall vi lära oss att snorkla. 23 USD/pers. Man skall ha sandaler på fötterna och t-shirt på för att inte bränna sig av den skarpa solen. Först får vi prova ut utrustningen och öva oss i poolen vid White Sand innan vi åker ut med båten som har glasbotten så att vi kan se fiskarna under. Vi hoppar i vattnet, det är lite svårt i början men vad häftigt! Här är nationalpark till havs så vi får bara ta upp sjöstjärnor, snäckor och annat och fotografera men sedan släppa tillbaka de tjusiga sakerna i vattnet igen.

Norrmannen fick en rejäl kallsup men som tur var fick vaktbåten syn på honom när han höll på att sjunka till botten och hivade upp honom halvt medvetlös. Hans fru som är sjuksköterska bankar saltvatten och blod ur lungorna. Otäckt.

Vi är ute ca 3 timmar och när vi vänder tillbaka är det ebb så vi får vada i land. Tur att vi har sandaler för korallsanden är sylvass. Efter turen är vi förtjänta av en jätteglass på Yols, världens goaste glass. Eftersom det finns en del matfriska tyskar på hotellet är det bäst att hålla sig framme vid middagsbuffén prick halv 8 på kvällen annars länsar de faten. Det är många goda rätter, mycket frukt och mumsiga efterrätter, rent och snyggt och inte en fluga.

## **Dag 13**

Slappar på förmiddan efter morronpromenad och simtur. På eftermiddan åker vi till Bombodulu, ett hantverkscentrum där endast handikappade jobbar med tillverkning av handikapphjälp- medel och typiskt afrikanskt hantverk som sedan går på export till bl a Europa. Jag köper några smycken och kangas, de typiska höftskynkena. Vi får veta att den danske bonden fått hjärtinfarkt och vårdas på ett privat sjukhus och inte får åka hem förrän tidigast om 10 dagar. Norrmannen skall däremot känna sig återställd efter tillbudet igår.

## **Dag 14**

På eftermiddagen åker vi till Hallers Park. Det var en engelsman som anlade en park i ett gammalt stenbrott (ett tips till Limhamns kalkbrott) och där får vi äntligen tillfälle att fotografera flodhästar. Vi får klappa ormar, klia en 80 år gammal sköldpadda under hakan och titta på krokodiluppfoädnng. Usch, var det såna vi åt i Nairobi. Ja, de smakade ungefär som mitt emellan fisk och kyckling. I morron skall vi ställa kosan hemåt så vi packar innan vi lägger oss.

## **Dag 15**

Badar i havet före frukost fastän vattnet redan har hunnit långt ut. Maria och Lazlo får ha kvar sitt rum hela dagen så vi sätter in våra väskor till dem när vi checkat ut. Sedan går vi med på Skoleturen. Rektorn för skolan möter oss på hotellet och leder oss ut i bushen förbi de fattiga kenyanernas hyddor fram till sin skola. Den finansieras enbart av gåvor från de nordiska länderna. Det är inte många barn som har råd med skolavgifter, böcker och skoluniformer. Sen tar vi den lokala bussen tillbaka till hotellet vilket är en nyttig upplevelse.

Vi avslutar vår vistelse med en jättepizza och glassbåt på Yols. Sedan turas vi om att duscha och lämnar så Travellers Beach Hotel 18.35. Planet lyfter från Moi Airport 10 min före utsatt tid kl 21 men sen skall vi inte lämna Kenyatta Airport i Nairobi förrän 23.40. Det blir dryg väntan eftersom det inte ens är sittplatser åt alla. Men även här lyfter planet 5 min före och så är vi på väg hem.

## **Dag 16**

Får välja på fisk eller kyckling till middagen mitt i natten. Även här är det gott om tomma platser men det går inte att sova. Frukost: juice, yoghurt, scrambled eggs. bönor, potatisbulle, bröd mm. Vi landar tidsenligt på Heathrow men det tar en halv timme för planet att köra fram till terminal 4 och sedan åker vi buss till terminal 3. Det är 6 timmar mellan landning och start så det är drygt att vänta och även här massor av människor och svårt att finna sittplatser. Vi landar på Kastrup 14.10 och Stig hämtar oss på Svågertorp så vi är hemma vid 4 tiden på eftermiddan, trötta efter en lång hemresa men mycket nöjda med vår fantastiska safari (= resa på Swahili).

## Resultatservice

12 januari 2003 Östanå, OK Gyngede

DM 15 km

H45

1 Anders Eriksson 48.59

H60

2 Ingvar Carlsson 59.22

## Vasaloppet 2003

Vasaloppet 2 mars

Herrar

679 Anders Eriksson	5.08.56
3455 Håkan Rydlöv	6.31.41
5089 Ingvar Carlsson	7.10.40
5921 Erik Claesson	7.29.38
6023 Åke Nilsson	7.31.46
6063 Rikard Anderberg	7.32.48
6608 Leif Andersson	7.45.58
7128 Nenne Pettersson	7.58.00
7139 Anders Brändefors	7.58.11
7737 Bertil Lundberg	8.15.12
8477 Odd-Roger Andreassen	8.33.50
8788 Joakim Svensson	8.41.25
9717 Sven Boman	9.07.05
9985 Stefan Lindkvist	9.15.42
9989 Ulf Selin	9.15.47
10204 Jan-Eric Månsson	9.22.29
10378 Holger Edlund	9.27.42
10799 Gisli Kristjansson	9.42.22
11164 David Edman	9.55.09
11594 Kenneth Lundström	10.11.57
11839 Fredrik Bengtsson	10.23.59
12354 Leif Salmi	10.53.38
12464 Staffan Bengtsson	11.01.59
12617 Emil Asker	11.15.00
12646 Mattias Rådmark	11.17.30
12823 Patrik Heuman	11.39.39

Damer

698 Elisabeth Josefsson 9.29.05

Öppet spår

Martin Landahl	7.27.25
Karl-Erik Ohlsson	7.42.40
Claes-Hugo Thörner	7.50.36
Anders Persson	8.29.48
Jan-Eric Månsson	9.11.02
Per Meynert	9.36.33
Håkan Linde	9.45.36
Ulla Öhman	9.45.37

Halvvasan

Anders Brändefors	2.48.57
Bernt Karlsland	3.40.02
Hugo Andersson	4.28.12



## Skryllemilen 26 april 2003

### Klass 6

36 Odd R Andreassen 53.30

## Ramlösa-loppet sönd. 6 april 2003

### 8 km – M55

1 Börje Hammarstedt 29.37

## Heleneholms Maraton samt DM Skåne i maraton 12 april 2003

### M50

2 Manfred Trieb 3.52.34

### M65

1 Johannes Likar 3.58.05

## Bokskogsrundan 1 maj 2003

### M55, 11,2 km

1. Börje Hammarstedt, Malmö FK 40:34

### MM, 11,2 km

28 Daniel Ehde, Malmö FK 52:18

### KMM 4,5 km

13 Ulla Öhman, Malmö FK 29:19

## Bokskogsrundan 2003

Första maj har det för många av MFK:s medlemmar blivit att ställa upp som funktionärer i Bokskogsrundan, i år för 31:a gången. 217 deltagare noterades som genomförde loppet, ett 30-tal mindre än jubileumsåret 2002. Löparväder var det, + 10, men för funktionärerna och åskådarna var det kyligt, de första regndropparna kom under senare delen av loppet.

Kl 10.00 startade som vanligt ungdomarna, i år med endast 17 deltagare. Inte helt oväntat blev det 15-åriga Sandra Nilsson, Björnstorps IF, som kom först i mål på tiden 8.03 efter att ha löpt 2,3 km. Som tvåa i mål var klubbkompisen Sebastian Cole med tiden 8.10. Sebastian, även han född –88, tävlar i P15-16.

På 4,5 km-rundan hade vi i år inbjudit även till stav-gång, men det infann sig bara en stavgångare, övriga 17 valde lunka - löp i stället.

Huvudtävlingen vanns av veteran

När MAI-löparna uteblev, blev det en veteran, Odd Ny-heim, IFK Trelleborg, som vann överlägset på tiden 38.04 före bäste senior, Tommy Olofsson, Björnstorps IF, 38.48. Det bör nämnas att Odd springer i H40.

I Kvinnor Seniorer blev även här en överraskning, sedan favoriten Caroline Martinez fick bryta, nu blev det klubbkompisen Britt Sjögren som vann på tiden 46.52, sex sek. före Victoria Persson, Heleneholms IF. Som framgår av resultatlistan belade Björnstorps IF 7 första placeringar, 6 andra placeringar. Heleneholms IF hade flest anmälda, 43 st, även Heleneholms IF noterades för 7 segrar.

57-åriga Börje Hammarstedt bidrog ännu en gång till att Malmö FK fick en klassegrare i M55. Noteras bör att Börje belade 6 plats i hela tävlingen med fina 40.34 över 11,2 km som banlängden är.

Prisutdelningen fick genomföras snabbt, för vårregnet började falla så nätt. Tävlingsmässigt fick vi tävlingen till att fungera nästan till 100 procent. Enda missen vi hade var när streckkoderna skulle matas in. Ett par löpare föll bort i resultatlistan, men detta rättades till efteråt.

MFK får tacka alla funktionärer och sponsorer samt alla andra som bidragit till ett lyckat arrangemang.

Minus att notera: intresset för Skånes Grand Prix långlopp är bedrövligt svagt. Endast 11 seniorer ställde upp och endast 2 tog poäng, övriga var veteraner. Är det dags att lägga ner även detta?

För övrigt meddelade vi att Löparfestivalen måste läggas ner av ekonomiska skäl. Så blir det när intresset för långlopp sjunkit så drastiskt. Visserligen har våra duktiga medarbetare kommit upp i åldern, men 30-årsjubileet på Segerundan hade jag sett fram emot. Nu blir Malmö ett gediget arrangemang fattigare.

Ingvar