

## Insändare

### **Den Heliga Nattvarden – vinet – Frisksporten**

*(Svar på en insändare i en kvällstidning för några år sen)*

Sign. "Hur lyder lagen" har ett problem, som han liksom så många andra fått, därför att han börjat fundera ett slag. Och nu vill han ha ett svar på sina frågor. Det ligger snubblande nära till hands att ge den rekommendationen att inte fundera på sådana där saker. Men ändå... Vi nutidsmänniskor gör oss nog alltför många problem kring trosfrågor. Så vitt jag kan förstå, har vi här en av de många anledningarna till att denna jordevarelse också är olycklig, eller rättare, det finns onödigt många olyckliga. Vad frisksportens inställning till nattvardsvinet beträffar vill jag framföra som min uppfattning följande: den människa som undfår detta sakrament dricker inte vin, äter inte oblat, därför att just i det ögonblicket hon får sakramentet är det Kristi blod och lekamen. Det är ju en tros sak, och den skall vi inte diskutera här. Men den är å andra sidan väsentlig, just därför att en frisksportare eller annan nykterist inte gör ett löftesbrott, när han dricker nattvardsvinet.

Sedan skall man till denna diskussion lägga en annan viktig sak, det synes inte vara nödvändigt att nattvardsvinet innehåller alkohol. Det lär skall finnas flera f.d. alkoholister, som i nytt religiöst nit tar nattvarden och sedan återfaller till sina alkoholvanor. Man tycker nog, att kyrkan för dessas skull borde kunna bryta en sed, som bara är uppburen av en fördom, detta att nattvardsvinet måste innehålla alkohol. Det är också många församlingar, som frångått den seden och sålunda ur frisksportsynpunkt tagit ett positivt och värdefullt steg. P. Dalenius

### **Vid årsmötet 28 jan. utsågs följande styrelse:**

Ordf.: Leif Persson (vald på årsmötet 2003)

V. ordf.: Håkan Linde

Skr. korr.: Gertrud Martinsson (vald 2003)

Kassör: Martin Landahl

Styrelsesuppleanter:

Ingvar Carlsson

Börje Hammarstedt

Åke Nilsson

Frank Martinsson

Årsmötet beslöt framföra ett tack till Arne Johansson som p.g.a. flyttning strukits ur Löparfestivalens styrgrupp (Segerundan återuppstår till hösten).

### **Önskan**

*(Läst vid IOGT-NTO:s årsmöte i Sösdala 27/3 2004)*

Det borde finnas någon soppa som kunde ålderns framfart stoppa och gärna krydda lite lätt med tur att tippa 13 rätt.

Tänk om det fanns en "karamella" som gjorde människor så snälla

att varje gång dom bet en bit så lät dom bli att prata skit.

Kan ingen tillverka ett klister som lagar nerver när dom brister och lagar synen på en del som bara ser dom andras fel.

### **Luciakaffe**

blev vi serverade på klubblokalen den 14 dec. 2003, för ovanlighetens skull på en söndagseftermiddag. 12 personer samlades kring det av Ingvar fint dukade kaffebordet med stora lussekatter och pepparkakor. Leif och Berit hade gjort i ordning kaffe och te. Börje W. kom med kakor från Gunhild; småkakor plus jättegod morotskaka. (Vid festens slut fick han ta med en blomma hem som tack.)

Frank hade tagit med dragspel, radio plus ett par musikkassetter med julmusik. Jag hade tillverkat ett allsångsblad med Lucia- och julsånger. Eftersom vi inte fått tag på någon Lucia, skulle vi sjunga själva, tänkte jag.

Så småningom hade vi sjungit igenom hela allsångsbladet. Frank spelade några låtar på dragspelet och jag satte på en musikkassett med Bosse Larssons ringlekar. Men när det blev dags att berätta historier, satte jag av radion för att vi skulle kunna höra vad man sade. Håkan T. och Börje W. var de flitigaste historieberättarna och Börje sjöng även ett gammalt skillingtryck. I TV har man just visat en film om flygplan och flygning och det blev en hel del talat om detta ämne. Det blev en riktigt mysig eftermiddag, även om jag mest satt och lyssnade på de andra.

Halv 6 gick de flesta. Frank och jag gick till närliggande stugleken i Pildammsparken för att delta i Korpens och Sydsvenskans Pildammspromenad. Nu regnade det inte längre och det var skönt att komma ut i "friska" luften. Vi gick runt den vanliga banan och kom så småningom till korvutdelningen, där vi som vanligt träffade Franks f.d. joggarkompis Börje Svensson. När vi fått i oss korvarna, fortsatte vi promenaden och kom till slut tillbaka till stugleken, där vi gissade vikten på en skinka som hängde i ett träd, drack glögg och åt pepparkakor. Sen gick vi tillbaka till MFK:s lokal och hämtade våra grejor efter en lyckad eftermiddag. Gertrud

### **Julinblåsningen**

24 dec. 2003 samlades ca 15 MFK-medlemmar på Stortorget denna något kalla men snöfria onsdag. Frank och jag hade passat på att köpa en sista-minuten-julklapp på vägen dit. Till torget kom även vår son Pelle (som skulle fira julafton hemma hos oss tillsammans med lillebrorsan Anders).

RBU-Röda korsets orkester firade att det är 50 år sedan de började spela vid julinblåsningen. Stadsfullmäktiges ordf. Nils-Åke Landberg höll högtidstalet från Rådhusets balkong. Ett par blåsare från orkestern spelade fina julmelodier före och efter talet. Därefter började orkestern spela intill kungastatyn och granen och så små-

ningom blev det dans kring granen. Men då hade vi pratat färdigt med våra kamrater och begett oss hem till vårt eget julfirande.  
Gertrud

### **Barnens Vasalopp**

hade förlagts till Folkets Park (3 jan.) och ännu en gång blev vi tagna på sängen så att säga. Inte kunde vi ana att så många ungar ville åka skidor en lördagskväll. 764 ungar kom till start. Medaljer och nummerlappar tog slut, förvisso var det inte Malmöfrisksportarna som hade hand om dessa saker, vi skulle ju ”bara sätta på skidor”. Och detta var ”bara”. Det var rent för trångt, skidutrustningen (bindningarna) är ett olöst problem med tanke på alla varianter av skodon som ungdomarna har.

Men de våra ska ha ett stort Tack för hjälpen. Efter 3 timmar var vi ifatt kön, men att få en kopp kaffe och en halv fralla tycker jag var i ynkligaste laget, så där får de ansvariga från kommunen tänka om för att i fortsättningen få frivilligt folk att ställa upp.  
Ingvar

### **Vandring i Pildammsparken**

En solig men kylig eftermiddag 18 febr. var vi sex medlemmar som gick runt i Pildammsparken på dess leriga vägar. Våren var på väg: gul vintergäck blommade här och där. Fåglarna gick till fots på isen på en del ställen i dammen, men på vissa ställen var det öppet vatten. Efter tre kvart styrde vi kosan till vår källarlokal, där vi satte på kaffehurran och bänkade oss kring styrelsebordet. Och så gick snacket till kaffe, bullar och pepparkakor, allt från tandläkarbesök till besök på kroppsbyggarlokaler, tills vi kände att det var dags att bege sig hemåt igen efter den sköna promenaden, där t.o.m. jag hade kunnat hänga med.  
Gertrud

### **Våffeldagen 26 mars**

var en mycket kall dag och det var skönt att få komma in i värmen. Snart fick vi njuta av varma våfflor, som gräddades i våffeljärn intill oss på bordet, vi drack te eller kaffe till detta samt lyssnade på dragspelsmusik av Allan Öhman. Vi var 11 st. men blev så småningom 12... och till slut ...13.

Den sist komne var Nisse Nilsson, han hade haft svårt att hitta till vår lokal. De äldre medlemmarna blev väldigt glada över att se honom. Nisse har varit med i MFK sedan 40-talet och varit med om mycket i klubbens historia, man drog fram både det ena och det andra. Han sa, att han först tänkt gå med i IOGT men när han insåg att man rökte där, blev han medlem hos Frisksportarna. (Fast numera är han en trogen medlem i föreningen Kamraterna av IOGT-NTO och där röks det inte längre.) Han är 84 år, fick jag höra. Frank och jag träffar honom ofta på Kungsgatan, där IOGT-NTO har sina träffar.

Till slut orkade vi inte fler våfflor, själv var jag alldeles proppmätt. Vi har beslutat att vi ska ta betalt för fiket vid vissa tillfällen, så jag gick omkring och samlade ihop 170 kr. Det var mer än ingredienserna hade kostat, men vi behöver ju pengar i kassan. Sen kunde vi ge oss ut i den

kyliga kvällsluften igen, belåtna efter en trevlig våffelfest.  
Gertrud M.

### **Olympiatravet på Jägersro lörd. 27 mars**

Vi var fler än 10 medlemmar som mötte upp utanför ingången till Jägersro trav- och galoppbana. Det blåste snåla vindar men det var uppehållsväder för tillfället. Solen tittade också fram någon gång. (Inte förrän fram på eftermiddagen började det regna så smått.) När vi kom in, fick vi en tipskupong, på vilken man kunde vinna bl.a. en resa till OS i Aten. När vi besvarat de tre frågorna, la vi tipskupongerna i en låda i Olympiatravets täkt. Vi fick även kuponger till korv och läsk och lät oss väl smaka inne i KvP-kaféet (fast vi blev förstås inte mätta av det).

Det är första gången jag varit på Jägersro, när man kört lopp med hästar, vad jag kommer ihåg. En gång var jag och våra två pojkar med, när Frank och en massa andra sprang ett jogginglopp på och omkring travbanan. Och så var jag med när KvP-riksdagen höll till på den stora sittplatsläktaren någon gång på 60-talet.

För mig var det en stor händelse att få uppleva en dag på Jägersro. När jag arbetade på Kvällsposten, var det ibland jag som skrev in materialet inför trav- och galopptävlingar. Och bråttom var det! Egentligen skulle det skickas in via en persondator, som journalisten hade med sig. Men den här journalisten skyllde alltid på att han blivit av med sändarkabeln (kanske hans stora hund Java hade ätit upp den?), så han var tvungen att ringa in alltsammans. (Han hade en gång i tiden spelat i det svenska handbollslandslaget och hette Joachim ”Kimmen” Stenbäcken, det var före ”Bengans” tid, tror jag.)

Näväl, jag hade hört talas om att man kunde satsa pengar på vinnare i de olika loppen. Dagen innan läste jag i KvP om V75-3, att favoriten hette Gidde Palema och nr 2 var Lutfi Kolgjinis Revenue. Så jag satsade 2 x 25 kr på 2 st. vinnare i V75-3. (Vi tyckte det var kul med pållen som hette Revenue. Ica-affären på Mobilia hette Reveny tidigare.) Loppet skulle inte gå förrän efter kl 3, så vi hade några timmar fram till dess.

Vi var fortfarande hungriga, så vi åt korv och hamburgare under den stora sittplatsläktaren. Där nere var det liv och rörelse, folk sprang fram och tillbaka. Tyvärr fick man lov att röka där och ibland fick vi för mycket av det hela, så vi gick ut i den kyliga vinden. I KvP:s kafé köpte vi kaffe och kaka, där var det i alla fall rökfritt men endast ståplats, alla behöll sina sittplatser för att kunna följa de olika loppen.

Innan det var dags för V75-3 skulle man avverka ett lopp med galopp och den yttre banan, galoppbanan, gjordes i ordning för detta ändamål. Vi stod tätt intill och när hästarna dånade fram, kändes det som om vi skulle sugas med under hovarna och vi ryggade förskräckt baklänges.

Så blev det dags för loppet med Gidde Palema och Revenue och det var mycket spännande. Jag hejade på Revenue och Ludde (Lufti Kolgjini som körde) allt vad

jag kunde. Gidde Palema sprang utan skor (eller var det med?) så Revenue vann loppet ohotad. Jag hade alltså vunnit en liten slant!

Jag trodde förstås att vinsten skulle bli större. När jag äntligen kom fram till totalisatorluckan och lämnade fram bongen, fick jag – 91 kr! Jag hade satsat 50 kr, så min vinst blev bara 41 kr, men i alla fall... det var ju kul att det gick med vinst...

Sen orkade vi inte vara där längre utan körde hem i regnet. Det hade varit mycket intressant, men det lockar mig inte särskilt mycket att spela på hästar, så det dröjer nog innan jag går på Jägers nästa gång. Gertrud M.

### Vårvandring den 28 mars 2004.

Söndag morron, solen skiner, det är nästan vindstill, vi skall ut och vandra. Laddar ryggsäcken, full fart till Roskildevägen. Vi blir 8 st likasinnade. Vart skall vi åka? Flera förslag, det blir Falsterbo.

Med Ingvar vid ratten stannar vi vid fyren och fågelstationen. Följer stranden, fågelsträcken korsar himmelen, vattnar kluckar, lagom vid Skanörs badhytter blir det fikarast i den värmande vårsolen.

Framme vid Skanörs hamn söker vi upp stigen längs bebyggelsen för att vandra tillbaka till bilen. Det blir en ca 9 km tur, en härlig dag med lärkan och tofsvipan som sällskap. Essie och Bertil

## Djurhistorier

### Katten *(Ur Frisksport N:o 2 1935)*

När jag steg in i det gedigna huset ute på landet, såg jag en stor katt ligga och dusa på en schaggsoffa. Det var ett hanexemplar (det såg jag av det stora, fyrkantiga huvudet) och det var en fin och välskött katt. Man kunde mycket väl ha honom i möblerade rum och t.o.m. i en sammetssoffa. (Vilket man som bekant inte kan med alla fullvuxna människor.)

Nåväl, den där katten den låg och vilade sig. Det var på blanka förmiddagen och det strilade litet disigt vinterljus in genom de konstmässigt hopfogade fönstren.

Med ett varligt tag under buken lyfte min värd upp katten. Den spratt inte upp ur sin sömn som en människa gör – inte heller vart den klarvaken som en hund. Ännu halvsovande följde den med i greppet och hängde där som ett stycke färsk deg över handen, så som ni vet, hemtama, väluppfostrade katter göra.

När den satts ned igen på soffan, sträckte den sig behagligt ett par tag och rullade sedan ihop sig igen – kisade med ögonen och somnade.

- Hela nätterna är han ute och jagar, sade min värd. Han är en skräck för råttorna! Och om dagarna ligger han och sover.

\*

Jag har aldrig tyckt om katter, men jag medger, att denna katt ökade min respekt för kattsläktet. Allting var ordnat på yppersta sätt för att den skulle kunna bli en fet och odräglig huskatt, som vandrar en tidig och giktbruten död till mötes. Den kunde fått den yppersta, vällagade mat

och uppspassning. Den hade knappt behövt sätta sina trampdynor utanför dörren!

I stället – så snart skymningen föll på, började det krypa i dess rygg, lusten efter rov och jakt och fara segrade över lusten till lättja och välmåga. Den smög sig ut i regn och dis, i kyla och mörker för att slåss med vilda katthanar, för att lura på ilska råttor, försiktiga sparvar och annan svårfångad mat. (Mycket värre att fånga än köttbullar!)

Det var därför den sov så gott under dagen.

När jag såg den katten, kom jag omedvetet att tänka på hur de flesta människor skulle ha handlat i en liknande situation. De skulle onekligen ha valt köttbullarna. Låtit sig födas upp och smekas, blivit lata och odugliga – under det att både själ och muskelfibrer förkrympt och fetmat. Ty sådana äro människorna. De flesta av dem.

\*

När jag gick ut ensam i bygden, genom den våta ljun-gen, plaskade genom bäckarna och hoppade på tuvorna i träskmarkerna, när jag hasade mig nedför sluttningarna och klättrade idogt upp för berghällarna, då tänkte jag fortfarande en aning på den där katten.

Och när jag sedan trött och genomluftad gick till vila den kvällen, sända jag kattkamraten en sista tanke.

Tänk att kunna vila och koppla av – **så fullständigt** som en katt kan!

Vilken livskonstnär är icke katten! WINDMARK

### My har hittat hem

*(Ur KvP 16 april 2004, Ulf R. Direkt)*

En solskenshistoria mitt i allt elände:

I juni i fjor blev en familj i Sölvesborg av med en av familjens bägge sköldpaddor, en 15 cm stor/liten krabat av arten gulmaskad rysk sumpsköldpadda.

- Jag grävde upp hela trädgården, men icke! My, som vår dotter döpt sköldpaddan till, var och förblev borta. Sommaren gick.

Hösten kom och gick. – Vintern kom och gick.

Våren kom. Och påskafton...

- Vi har vår sommarstuga i Kämpinge och därifrån ringde våra grannar och slog larm: "Vi har hittat en sköldpadda. Är den er?"

Svar ja.

- Den var mager och dan, ena ögat var igenmurat men veterinärerna lyckades med underverk. Och så fort vår dotter tog upp den, kom också huvud och fötter fram.

My har övervintrat, nedgrävd, i 15-16 minusgrader och har ett långt spännande liv framför sig.

En sumpsköldpadda kan bli 80-90 år.

### Gåskarl skyddar ruvande andhona

*Av Göran Björnstedt (Ur SDS 20 april 2004)*

Malmöborna promenerar förbi och undrar, varför den ensamma gåsen står där vid Regementsgatan vid Syd-kraft dag efter dag. Han väser hotfullt åt den som blir för närgången.

Förklaringen är att han är kär i en andhona som ligger på ägg, väl dold i ett buskage intill. Sedan en vecka vaktar den vitkindade gåsen andhonan, trots att han in-

te kan vara pappa till hennes ungar. Han är bara till synes hopplöst förälskad i fel sort.

Enligt Lennarth "Silvertärnan" Blomquist, fågelansvarig i Malmös parker, är det andra året som den vitkindade gåsen sällskapar med andhonan. Förra året sågs han eskortera henne och ungarna. Om andhonan besvarar hans kärlek är okänt, men hon är säkert tacksam för att han står där på vakt. För andpappan struntar blankt i sina ungar. Gräsandshanen är en sorglös förförare som inte tar något socialt ansvar.

Malmöborna har tagit den trofasta gåsen till sitt hjärta och satt ut mat till honom. Han behöver inte lämna sin post för att dricka och äta bröd. Men ingenting går upp mot att knapra gräset på planteringen framför andhonan.

- Det är märkligt att se gåsen stå där dag efter dag. Men han lider ju ingen nöd. Folk sätter ut mat till honom. Han väser åt en, om man går för nära, säger pensionerade polisintendenten Bengt Åke Jonsson, som promenerat förbi gåsen många gånger.

Enligt "Silvertärnan" är gåsen inte riktigt tillräknelig, åtminstone inte när det gäller kärleken. Om någon vecka kan han lämna sin post och vandra iväg med sin familj.

### **Man är väl inte mer än människa!**

En uppsjö av språkliga lustigheter döljer sig i journalarkiven på svenska vårdinrättningar. Syftningsfel och borttappade ord förvandlar annars helt korrekta bedömningar till komik. Vad sägs om följande beskrivningar och ordinationer?

#### Läkare om patient:

Patienten har bedömts som sammanhängande.

Patienten har tidigare haft öron, men dessa har ramlat bort.

Patienten har varit placerad på ett hunddags i Gävle med stöd av socialtjänsten.

Söker för allergiska besvär. Samtal via magen som tolkar. Gosse med rör i höger öga. Har rör i båda plastöronen.

Patienten går med något så när levande stöd.

Femårig flicka med öroninflammation två gånger årligen sedan urminnes tider.

Patienten har mandolinstor prostata.

Öron skymtar bleka bakom vax.

#### Läkare om besvär:

Söker p.g.a. att ha slagit i vänster stortå, som nästan helt har lossnat. Personalen får dock ej dra loss den, då det gör ont.

Smärtan i ryggen kommer när patienten ligger raklång med båda benen på ryggen.

1974 fick patienten en grävskopa över sig. Sedan dess ringningar i öronen.

Lider av besvedande svära.

Hon beskriver huvudvärken som spännande.

Patienten tycker att höger stortå hänger ner något jämfört med de andra fingrarna.

Avföringen har samma färg som dörrarna på avd. 19.

Blöder ibland från vänster näsa.

Patienten har återigen fått ont i värken.

Har huvudvärk i huvudet.

Kräkningarna försvann på eftermiddagen. Likaså maken.

Har börjat fått blodiga små matskedar i avföringen upp till 15 gånger per dag.

Urin odlad på distriktsläkaren visar växt av coli.

Vänster knä svullnade upp och sökte distriktsläkare.

#### Ordinationer:

Fick dock besked om att hjärtat var bra, men att hon skulle återkomma om hon blev medvetlös.

Poängterar att det är viktigt att patienten håller sig ren mellan fötterna.

Lymfkörteln skickades samma dag som patienten i taxi till Uppsala.

Slipsen nedsys i såret.

Patienten fick rådet att gå och hänga sig.

Patienten röker en cigarett i veckan. Uppmanar honom att dra ner på rökningen.

Brunbjörnsstor resistens borttages.

Patienten måste sova högt under kudden.

*Journalanteckningarna är hämtade ur tidningens Dagens Medicin.*

## **TROEDSSONS SIDOR**

**BEGRUNDA - AGERA - AGERA NU. HJÄLP TILL ATT SPRIDA DESSA BUDSKAP. ALLA MÅSTE HJÄLPAS ÅT.**

**Regering och alla partier. Alla övriga myndigheter.**

**Organisationer. Föreningar. Skolor av olika slag.**

**Familjer och privatpersoner. ALLA!!**

En kan inte göra underverk, men tillsammans kan vi nå en bra bit mot målen.

-1- VÅRA SKOGAR, VÅR LIVSNERV.

Våra tropiska skogar - regnskogar och djungler – skövlas och utplånas. VARJE SEKUND försvinner sådana skogar motsvarande en fotbollsstadions storlek. VARJE SEKUND!

Återplanteringen är i dessa fall i det närmaste obefintlig jämfört med skövlingen. Med denna skövling försvinner också massor av djurarter som lever i och är helt beroende av dessa skogar.

Många växtarter, vilka också är beroende av dessa skogars livgivande krafter, dör också. Endemiska arter - djur och växter som inte finns någon annanstans på jorden - försvinner för alltid från vår jord.

Skogarna som tar till sig den skadliga koldioxiden - CO<sub>2</sub> - men det livsviktiga syret - O<sub>2</sub> - släpper den ifrån sig till atmosfären. Skövlar man regnskogarna, ökar koldioxidhalten i atmosfären, vi får ett varmare klimat vid polerna, isen smälter och världen drabbas av översvämningar. Kanske lite av de katastrofer som vi ser exempel på redan idag, runt om i världen.

När skogarna är borta och växtligheten död, då finns ingenting som "suger upp" jordens fuktighet. Vattnet söker sig nya vägar och ställer till översvämningar och katastrofer. Jorden torkar ut och blir som öken. Skogens syre - ett villkor för allt liv på jorden - minskar

och vi drar åt snaran för våra möjligheter att andas i framtiden.

Samtidigt försvinner länkar i vårt ekologiska system vilket kan få oöverskådliga konsekvenser. Ett system vars samverkan i naturen är SÅ FINT OCH SÅ FANTASTISKT ATT INGEN MÄNNISKA KAN FÖRSTÅ HELA VIDDEN AV DETTA. Fördärvar vi detta eller delar därav, kan INGEN återställa detsamma.

I förlängningen utrotas allt levande och vi tar död på oss själva.

-2- VI UTROTAR VÅRA DJUR OCH OSS SJÄLVA. Djur och människor. Alla är vi MEDVARELSER PÅ RYMDFARKOSTEN JORDEN! Alla har vi vår rätt att få leva och överleva. Vem har gett oss rätten att döda?

Vi måste hjälpa alla dem som riskerar att dödas eller skadas samt alla arter som hotas av utrotning.

Varje år försvinner mer än 1000 olika djurarter från vår Jord. Genom olika gifter i vatten, i luften och i vår natur m.m. Kemiska utsläpp och försurningar skadar immunförsvaret och djurens fortplantningsförmåga avtar.

Varje art är unik och kolossalt viktig i näringskedjan och i det ekologiska systemet. Försvinner en art så påverkar detta annat och andra arter i systemet. Varje länk i näringskedjan som bryts, får i förlängningen konsekvenser som vi i dag inte kan ana.

Ingen kan återskapa en blåsippa, en humla, en lärka eller en antilop. När de är borta, ja då är de borta för alltid. När det inte finns fler bin eller humlor, vem pollinerar då? Då försvinner så mycket runt omkring oss, blommor, frukter m.m. och allting får en fruktansvärt accelererande effekt för oss alla.

-3- VAD HÄNDER MED VÅRA VÄXTER?

Mer än 1000 växtarter dör ut varje år. På 100 år - 100.000! Våra barns barnbarn får aldrig njuta av många av de blommor som vi i dag har glädje av, dom är borta för alltid.

Vad skall vi och våra djur leva av?

Vi håller på att utrota oss själva.

Våra efterlevandes dom mot oss måste bli hård: - "Farfar, varför gjorde du ingenting för att stoppa detta vansinne?"

-4- SNART MÅSTE VI GÅ OMKRING I GASMASK SAMT FILTRERA ALLT VATTEN.

Vi måste andas. Andas in luft som är full av föroreningar från industrier, bilar, utsläpp, besprutningar och mycket annat.

Vi måste dricka vatten trots det snart inte längre ÄR vatten.

Det är uppblandat av kemikalier och gifter och borde förbjudas för både människor och djur.

När man någon gång får RENT vatten, då reagerar man genast: "Var det SÅ det smakar, rent vatten?"

Jordarna är besprutade, försurningen breder ut sig och grödorna är förgiftade av kemikalier m.m. Djuren äter av detta och gifterna lagras i deras kroppar och genom köttet får vi också det i oss. Samma sak med grönsaker och nästan all annan föda.

Industrialiserad mat är full av "SKIT" - och då är jag rätt snäll ändå. Färgämnen, emulgeringsmedel, konserveringsmedel och massor av annat som ABSOLUT ICKE

får hänföras till människoföda. Jag har någon gång sagt att apskit nog vore mindre skadligt. Det rör sig många gånger om GIFTER som sänker människans immunförsvar och skapar sjukdomar, huvudvärk, illamående och MASSOR av andra problem. Problem som man ofta inte vet varifrån de kommer.

LÅT OSS KÄMPA FÖR EN GIFTFRI VÄRLD! STEP BY STEP.

-5- RÖTSLAM SPRIDS UT PÅ VÅRA ÅKRAR.

Med myndigheternas goda minne tillåter man att det sprids ut avloppsslam på våra åkrar.

Avloppsslam från olika slag av industrier och som innehåller MASSOR av olika slags gifter, kemikalier och annat. Livsfarliga gifter som aldrig sorterats bort utan helt ansvarslost sprids ut tillsammans med allt avloppsslam. Detta kan komma från kemiska industrier, från sjukhus m.m. utan att man tar hänsyn. Massor av dessa giftiga ämnen stannar kvar i jorden, går in i växtligheten och sedan äter våra djur och vi själva den gröda som odlas där. Många gifter stannar kvar i kreaturens kroppar och sedan äter vi detta förgiftade kött, vi dricker mjölken och äter smöret. Förgiftningar som i många fall aldrig går ur våra kroppar. Förgiftningar som skapar sjukdomar av varierande grad, alltifrån enklare huvudvärk och till cancer och andra livsfarliga och obotliga sjukdomar, rubbar vårt immunförsvar m.m. m.m.

Det är inte bara vi människor som drabbas, fåglar och andra djur som äter av vad som vuxit på dessa fält, drabbas på många olika sätt. De drabbas förutom sjukdomar och död av hämmad fortplantningsförmåga. Exempel på detta kan vi dagligen konstatera, vi ser inte många fåglar omkring oss, jämfört med för 30-40 år sedan. Många arter ser man mycket sällan idag.

RÖTSLAM KAN RENAS OCH DET MÅSTE LAGSTADGAS ATT SÅ MÅSTE SKE. INTE I MORGON, UTAN I DAG!

-6- VÅRA SINNEN HAR FÖRLORAT MYCKET AV DEN SKÄRPA SOM VI I SJÄLVA VERKET BESITTER.

Droger av alla slag, förgiftning i mat, luft och vatten och i vår natur, mediciner och mycket annat trubbar av våra sinnen. Allt detta gör att vi är mer eller mindre drogade. Frivilligt eller ofrivilligt. Lukt, syn, smak, hörsel, känsel och framför allt tankeskärpan avtrubbas. Sprit, tobak, mediciner och narkotika är det första vi tänker på i dessa avseenden, men kom ihåg att det finns oändligt mycket mer.

De djur som icke påverkas av människans och civilisationens skadeverkningar på naturen, dessa djur har fått behålla sina högt utvecklade sinnen. Det rör sig om djur som får leva fritt i ORÖRDA "reservat" eller motsvarande. Djur som lever av födoämnen som dom själva väljer och som ALDRIG blivit fördärvade av den moderna livsstilens avigsidor. Födan - animalisk eller vegetabilisk - är REN och ÄKTA.

När motsvarande djur flyttas till civilisationen försvinner mycket av deras egenart. Samma sak om man flyttar naturfolk bort från sin ursprungliga miljö.

De djur som lever FRITT söker sig till områden där de kan få den föda som de behöver. Olika arter, olika behov. Vissa hjortdjur behöver 38 olika sorters födoämnen. Tvingas de in till Zoo eller andra "fångelser" så får de säkert inte ALLT som de behöver för att fungera till 100%. Någoting saknas och någoting fungerar inte SÅ som det skulle gjort i naturlig miljö.

Människan är väl den enda varelse som frivilligt trubbar av det finaste som livet gett oss – MEDVETANDET - genom att dricka sprit och droger etc. Ofta har man hört - "jag kan dricka så och så mycket sprit utan att märka ett dugg". Säkert riktigt! Man har trubbat av medvetandet och märker inte förändringen. Dessa människor erkänner indirekt de skrämmande resultaten.

#### -7- VÅR FÖDA.

Alla borde redan som små barn få lära sig vad man BÖR ÄTA OCH DRICKA samt VAD MAN ICKE BÖR ÄTA ELLER DRICKA. Redan i första skolåren borde sådant vara obligatoriskt på scheman.

Om alla övergick till Vegetarisk föda, så skulle maten räcka till 14 (!) gånger fler människor.

All svält skulle kunna undvikas - rent teoretiskt.

Man blir friskare av Vegetarisk kost, man blir lugnare och mera harmonisk. Man kan se i djurriket, djur som lever på Vegetarisk föda, är mindre aggressiva, de är lugnare.

Man får mindre sjukvårdskostnader och ett effektivare samhälle.

Mindre våld och inga krig.

Egentligen finns ingen tvekan - STARTA I MORGON.

#### -8-YRKESSKADOR.

Man talar så gärna om yrkesskador idag. Dåliga ryggar, axlar, nackar och mycket annat.

Okej, säkert finns det en hel del klagomål som är berättigade. MEN människan I DAG är - i många fall - enormt känslig för alla slag av ansträngningar, obekvämligheter och hårda jobb.

VARFÖR? JO!

Förr jobbade alla hårt med allehanda sysslor. Ibland alldeles för hårt. Man frestade – tränade – hela kroppen, musklerna utvecklades, hela människan blev starkare. Man tvingades lyfta tunga bördor och det fanns inga restriktioner därvidlag. Inga "fack" bestämde över allting. Man blev (oftast) stark och oöm.

I dag stiger man upp, går ut till sin bil, kör till jobbet, parkerar så nära som möjligt. Man har hjälpmedel till allting och kroppens muskler är inaktiva hela dagen. Allt stillasittande vid datorer etc. försvagar kroppen. Man orkar inte ens sitta på en stol, än mindre bära saker och man gnäller och undviker allt obekvämt. Man underminerar sin hälsa, kroppen får stryk av det allra lilla minsta.

I dag borde ALLA kompensera allt kroppsarbete med TRÄNING OCH AKTIVERING AV HELA KROPPEN! (Och även hjärnan ibland!)

Resultatet skulle bli att man mår mycket bättre, är mindre sjuk, tål påfrestningar på ett helt annat sätt, trivs med sig själv och sin omgivning. ALLTING GÅR LÄTTARE.

-9- LÄR VÅRA BARN RESPEKT OCH VÖRDNAD FÖR ALLT LEVANDE.

Lär dem att hjälpa alla som behöver vår hjälp – djur eller människor. Lär dem att ta vara på och rädda vår natur och miljö.

Lär dem att det finns högre värderingar här i livet än det materiella.

Vi är skyldiga våra barn större helhetsinformation än vad som ges dem idag i våra skolor och i våra hem.

LÄR DEM ATT VARA ÄRLIG, ALLTID TALA SANNING, ATT STÅ FÖR SINA HANDLINGAR, ATT ALDRIG LJUGA!

#### VISSTE DU?

-1- Att vår ordf. Leif Persson för många år sedan var en av Skånes allra bästa 1500 m löpare (c:a 3,57). Efter det första varvet låg han "alltid" 20-30 m. efter näst siste man. På sista varvet kom han alltid med "älgkliv" och gick förbi alla och vann.

-2- Att vi i klubben har en mycket sällsynt språkbevägning. Lars Svensson kan alla (?) Västeuropas språk (kanske fler).

#### GÅVOR TILL KLUBBEN

Redan under de första veckorna 2004 fick vi (vid sidan om medlemsavgifterna) in kr 500:- som gåva från anonym givare.

#### Några kloka råd hämtade från VEGETAR febr. 2004.

1. Ät fullkornsbröd istället för vitt bröd.
  2. Använd honung i stället för socker.
  3. Drink juice istället för läskedrycker.
  4. Ät frukt och bär istället för sötsaker.
  5. Ät råris och avoriris istället för polerat ris.
  6. Ät råa grönsaker.
  7. Ät skalpotatis istället för pommes frites och dyl.
  8. Drink örttéeer istället för kaffe.
  9. Ät mysli till filmjölken istället för söta flingor.
  10. Minska fettet och undvik hårdsteking.
- Grönsaker och frukt håller magen igång och håller hjärnan klar. Du får en bättre hälsa och riskerar inte övervikt

#### Också avslutar vi med ett par skratt:

-1- Doktorn: När märkte mor Stina första symptomen på impotens hos er 93-åriga make?

Mor Stina: 3 gånger i går kväll, 2 gånger i morse och alldeles nyss.

-2- Fru Jönsson ringde sin doktor

- Jo jag undrar om jag glömt mina trosor hos doktorn.

- Nää - här finns inga.

- Jasså, nähä. Då har jag glömt dem hos tandläkaren.

-3- Två gamla kärringar står och snackar skit om en nunna som passerar förbi.

"Hörde du, hon fick 5 dagars rumsarrest för knäböjningarna i gurklandet."

-4- Prästen till gumman: Varför bär ni inte på er bibel i stället för dom där gamla herrkalsongerna?

Gumman: Jo - det som står i bibeln, dä glömmen man så lätt... men det som stått i dom här dä glömmen jag aldrig.  
-5- Äldre män ska man ej förakta. Dom gör dä länge, dom gör dä sakta. Med unga pojkar ä bara skit, dä ä ju knappt att dom hinner dit.

SKÄMT ÄR ETT VIKTIGT MEDEL FÖR GOD HÄLSA. SKALL VI HA EN SKÄMTKVÄLL PÅ KLUBBLOKALEN?

### Heleneholmslöpare nådde bästa tiden i Öppna Malmö-Mästerskapet på skidor

Öppna Malmö-Mästerskapet på skidor avgjordes på lördagsförmiddagen 31 jan. 2004 med 50-talet deltagare på Romeleåsens golfbana. Malmö Frisksportklubbs spårläggare hade lyckats köra upp riktigt fina men svårvallade spår och tävlingen kunde genomföras innan regnet nådde över Romeleåsen.

Segrare blev förra helgens DM-segrare Håkan Gunnarsson från Härlöv på 53.14. Arrangörsklubbens Benkt Oldaeus vann H40 på 56.53. Snabbast över de 15 kilometrarna var dock segraren i Vasaloppsklassen Andreas Nilsson, Heleneholms IF, på 51.29. Damer 11-39 vanns av Maria Trönell, Heleneholms IF, 33.05 och Ulla Öhman, MFK, vann damer 40 på 42.06.

#### Resultat:

##### H19-39 15 km

1 Håkan Gunnarsson, Härlövs IF	53.14
2 Robert Bylander, Helsingborgs SOK	58.02
4 Pontus Johnsson, Malmö FK	1.04.55

##### H40 15 km

1 Benkt Oldaeus, Malmö FK	56.53
2 Håkan Johansson, Helsingborgs SOK	1.02.07

##### H50 15 km

1 Bo Jönsson, Lödde Motion	1.10.32
2 Erik Claesson, Malmö FK	1.14.58

##### D19-39 7,5 km

1 Maria Trönell, Heleneholms IF	33.05
2 Diana Persson, Härlövs IF	42.23

##### D40 7,5 km

1 Ulla Öhman, Malmö FK	42.06
2 Britt Forsströmsson	46.16

##### H/D 13 2,5 km

1 Sebastian Eklund	Hemma	14.37
--------------------	-------	-------

##### H/D 14-16 2,5 km

1 Andrew Baker, Malmö Kanotklubb	13.01
2 Emilia Liedbeck, Malmö Kanotklubb	13.49

##### Herrar 17-18 7,5 km

1 Peter Acztales, Malmö Kanotklubb	43.17
------------------------------------	-------

##### Vasaloppsklassen 15 km

1 Andreas Nilsson, Heleneholms IF	51.29
2 Mattias Gärdh, Årsunda IF	1.03.02

14 Stefan Lindkvist, Malmö FK	1.20.55
20 Staffan Bengtsson, Malmö FK	1.34.34
22 Bo Månsson, Malmö FK	1.41.25
23 Ola Forslund, Malmö FK	1.41.56

### Ingvars skidsäsong

#### Resultat

##### Marcialonga 25/1

1356 Jan-Erik Carlsson	5.33.33 (40/49, 421)
1716 Ingvar Carlsson	5.55.08 (60/69, 105)
2053 Lotta Ehn	6.17.48 (40/49, 39)
2162 Hans-Olof Carlson	6.24.54 (30/39, 576)

##### Resultat König Ludwig Lauf Oberammergau 1/2

502 Ingvar Carlsson	3.19.50 (klass 66 år, 9a)
---------------------	---------------------------

Inför Vasaloppet 2004 har träningsmöjligheterna varit +0 i Malmö. På Romeleåsen kunde vi träna i ca 3 veckor och pricken över i:et var att Malmömästerskapen kunde genomföras, innan "gumman Tö" tog bort allt som kallas snö.

Själv fick jag ta mig till Billingen, Skövde, för att få några skidmil, innan det var dags att åka med Hasse, Janne, Lotta och Anette från Skövde för att åka Marcialonga, i år 7 mil långt. Det var inte den bästa uppladdningen: åkte flyg till München, därefter kö på Autobahn ner till Cavalese. Tävlingen gick i sol, vid starten var det -5 gr.

Janne blev bäst av oss med 5.33. Entusiastisk publik, men mycket lösa spår och endast 2-3 spår på största delen av loppet.

Veckan efteråt blev det mer skidåkning. På lördagen 1/2 var det så dags att ladda för König Ludwig-loppet. Här var det bara jag som ställde upp, fina spår, bra arrangemang, solen lyste från en klarblå himmel, så ni kan tro att Carlsson mådde. 50 km långt var loppet.

I vecka 9 bar det så upp till Dalarna och Evertsberg. Inför 80-årsjubilerande Vasaloppet var möjligheterna goda. Jag hann med drygt 30 mil, innan det var dags att åka med bussen ut 5.20 till starten 7/3. Vi hade lite högre temp. än söndagen innan, när Öppet spår gick, då stod termometern på -29 vid start, vi hade -14.

Allt är sig likt, i år var det över 16.500 anmälda, i mål kom 14.509. 3.344 åkare tog sig i mål under 6 timmar.

Själv klarade jag de 9 milen på 6.20, det tyckte jag var bra. Men Anders Eriksson klarade Sälen - Mora på 4.55. Med den tiden blev han 4:a i Skåne, men bäste Malmöåkare. Grattis!

Att notera: 48.000 var anmälda sammanlagt i de olika loppet i Vasaloppsveckan. Ingvar

Tänker Du åka Vasaloppet år 2005? I dagsläget är det drygt 6.000 anmälda.
---

### 32:a Bokskogsrundan

I bästa löpväder, + 16 och sol kunde de 190 anmälda löparna testa vårformen i den kuperade Bokskogsrundan,

som bjöd på utslaget boklöv och vitsippor som uti backarna står.

Samma dag avgjordes SM-terrängen i Örebro, vilket gjorde att ett antal av Skåneeliten, som vi räknat med i Torup, uteblev.

Som vanligt börjar dagen med att Lena Hansson med flinka fingrar skriver in efteranmälningar, som i år blev ett 60-tal.

Kl. 10 var det så dags för första start och redan efter 8.40 sprang Håkan Runvik, IFK Lund, i mål efter att ha avverkat 2,3 km. Bästa tid bland flickorna hade Karolina Rosqvist, IF Kronan, 9.23.

Efter målgång för ungdomarna var det dags för 11,2 km för elit, veteraner och motionsklasserna. Redan i första backen tog dagens segerherre Tommy Olofsson, Björnstorps IF, kommandot. Efter att ha hållit på i 38 min. 31 sek. nådde Tommy mållinjen. År 2003 vann han seniorklassen på 38.48, så man förmodar att vi får se Tommy fler år framöver i Bokskogsrundan.

Damsegrarinnan gjorde om prestationen genom ny seger för Britt Sjögren, Heleneholms IF, 46.46, men som arrangör fick vi en svår nöt att knäcka. Diskvalifikation eller inte? Orsak: Britt hade ingen nummerlapp synlig. Regler- na är följande:

#### **Paragraf 2.9**

Tävlande måste – för att få delta i tävling – bära nummerlapp/ar i enlighet med arrangörens anvisningar. Nummerlapp får ej vikas eller placeras så att nummer och/eller reklam helt eller delvis döljs.

Britt får verkligen skärpa sig, för videoupptagningar från flera år tillbaka visar, att hon dolt reklamen. Något för övriga arrangörer att tänka på.

I veteranklasserna känns ansiktena igen från ett 20-tal år tillbaka. En av de våra är ju Börje Hammarstedt, som tog ännu en seger i klass 55. Börje blev 6:a totalt med tiden 41.16.

Nyhet för året var Anders Ödlunds chipstidtagning, som måste utvärderas innan vi vågar oss på att köra det i större skala. Nu fördröjdes prisutdelningen. Dessvärre hade vi inte mer datafolk med kunskap att ta hand om tidtagningssystem nr 2. Som tävlingsledare känns det lite bittert, när man vill kunna aspirera till utmärkelsen årets arrangemang 2004.

Till alla funktionärer och speciellt till Leif Andersson, som kom med så många i cykelgänget. Hoppas att fikan smakade bra borta hos Majken och Kjell-Åke.

Ett stort Tack! Hoppas vi träffas på nästa stora utmaning Segerundan 4/9 på Bulltofta. Ingvar

### **Bokskogsrundan 1 maj 2004**

#### **MS 11,2**

1 Tommy Olofsson, Björnstorps IF 38.31  
2 Lars Andén, Heleneholms IF 41.21

#### **KS 11,2**

1 Britt Sjögren, Heleneholms IF 46.46  
2 Lina Thomasson, IS Göta Friidrott 57.05

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

1 Anders Bengtsson, Ryssbergets IK 38.48  
2 Tony Lavesson, IS Göta Friidrott 39.16

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

1 BG Nilensjö, IS Göta Friidrott 40.35  
2 Thomas Cairns, Heleneholms IF 41.42

#### **M45 11,2**

1 Anders Persson, GF Idrott 42.03  
2 Stefan Malmros, Björnstorps IF 43.01

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

1 Bo Andersson, Björnstorps IF 45.02  
2 Bo-Göran Malmborg, Heleneholms IF 45.58

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

1 Börje Hammarstedt, Malmö FK 41.16  
2 Tord Svanfelt, Heleneholms IF 43.29

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

1 Björn Videfors, GF Idrott 48.10  
2 Sven Simonsson, Hässleholms AIS 49.33

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

1 Åke Floreng, Heleneholms IF 51.19  
2 Ulf Agrell, Heleneholms IF 52.01

#### **M70 11,2**

1 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF 51.12  
2 Helge Svensson, Heleneholms IF 1.07.11

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

1 Joel Larsson, P7 SKIF 1.02.47  
2 Ingvar Lundberg, Gnosjö FK 1.02.50

#### **K22 11,2**

1 Hanna Nilsson, Björnstorps IF 58.29

#### **K35 11,2**

1 Ingela Folkeson, FK Snapphanarna 52.47  
2 Anna Nilsson, HLK -92 53.02

#### **K45 11,2**

1 Anna-Karin Hansson, FK Snapphanarna 52.30  
2 Zakia Lindell, Malmö FK 58.49

#### **K55 11,2**

1 Gunilla Mårtensson, IFK Lund 56.25

#### **MM 11,2**

1 Berne Fozelius 40.45  
2 Johan Fransson, IS Kullen 43.08

19 Anders Eriksson, Malmö FK 53.11

#### **KM 11,2**

1 Jessica Ohlsson, TPIM 50.15  
2 Runa Pettersson, HNFF 53.26

5 Ann Weselka, Malmö FK 59.49

#### **KMM 4,5**

1 Gert Olsson, FK Snapphanarna 18.50  
2 Jona Dahlqvist, Heleneholms IF 19.01

4 Ola Sandberg, Malmö FK 21.26

#### **P11 2,3**

1 Johannes Alm 10.16  
2 Richard Nelsson 11.45

#### **P12-13 2,3**

1 Jonathan Ström, MAI 9.05  
2 Eivind Gottlieb-Vebi, Björnstorps IF 9.22

#### **P14-15 2,3**

1 Håkan Runvik, IFK Lund 8.40  
2 Martin Sandahl, YIF 12.21



### F11 2,3

1 Sunniva Rosqvist, IF Kronan	10.30
2 Alva Rosqvist, IF Kronan	11.55

### F12-13 2,3

1 Karolina Rosqvist, IF Kronan	9.23
2 Mimi Christiansson, Hässleholms AIS	9.27
3 Sara Olofsson, MAI	9.48
4 Karolina Andersson	12.10

### F14-15 2,3

1 Elin Söderqvist, Heleneholms IF	9.43
-----------------------------------	------

#### *Vinterkåseri (Av Ante Sewerin, bror till red.)*

För inte så länge sedan var landskapet helt täckt av snö. Då såg och hörde man många barn, som under rop och skratt åkte nedför delvis isiga backsluttningar. När vi promenerade förbi tittade jag litet avundsjukt på de glada barnen. Min fru såg vad jag tittade på och skrattade. Du tänker väl inte åka du också, undrade hon. Jag såg att en liten pojke stirrade på mig. Han pekade inbjudande på en stor kartongbit, som låg intill backens krön. Du får låna den, om du vill åka, sade han med ett leende. Han kanske tänkte att "den där gamla gubben törs nog inte".

Vi stod en stund stilla och jag fick tid att tänka tillbaka på gamla minnen.

Där jag gick i folkskola hade man under vintertid stor glädje av en brant backe ned mot stranden av en näraliggande sjö. Under skolrasterna åkte vi i den här backen på bland annat bitar av kartong. Ibland kivades vi om bitarna eftersom vissa av dem gled bättre än andra. När sjön var isbelagd hände det ofta att vi vågade glida ett stycke ut på isen. Min stora upplevelse kom en långgrast i april, då backen var isigare än vanligt. Jag hade också turen att få tag på den bästa kartongbiten. Min hastighet nedför backen var svindlande men inte nog med det. Jag for ut på sjön genom ett smalt vasstråk vid stranden där isen brast under mig. Du kan nog tänka Dig skrattet uppe i backen. Nästa timme satt det en slokörad och filtinvirad elev framför kaminen i skolsalen. Kläderna hängde på tork över ett tillfälligt streck.

Under de senare tonåren hände det aldrig, att jag åkte på ändan nedför en snöklädd backe. Nåja, mina vurpor i skidbackarna gav förstås ett liknande men oavsiktligt resultat. Det mest pinsamma minnet var från en skidbacke i Vännäs. Där var jag i två veckor under min tid som värnplikting. Avsikten var att lära sig åka skidor fullastad med utrustning och vapen. Det var minsann inte något nöje vare sig att åka nedför eller uppför. Efter några dagar ansåg befälet att vi var mogna för att öva strid på skidor. Ja, vi skulle åka skidor först uppför och sedan nedför en fjällrygg. På andra sidan fjället skulle vi skjuta skarpt mot några pappfigurer som föreställde vår fiende. Eftersom jag var stor och stark så hamnade den bärbara kulsprutan på min rygg. Jag har räknat ut att min utrustning måste ha vägt nästan femtio kilo. I varje fall kändes det så när jag stakade ut mot fjället. Puh, puh, knäna nästan vek sig under mig, när vi efter någon timme nådde fjällryggen. Jodå, det medges villigt att det inte var något stort eller högt fjäll. För mig och mina kamrater kändes det nog så ändå. Det var en skön känsla att få glida nedför slutningen på

andra sidan. Jag gled fint i spåret som kamraterna framför mig hade gjort. Fortare och fortare gick det trots att det inte var så särskilt brant. Plötsligt planade spåret ut till horisontell nivå. Det som då hände var förstås unikt för mig. Knäna vek sig och en kort stund for jag dubbelvikt fram i spåret. Sedan gjorde kulsprutan och tyngdlagen full verkan. Jag stod på öronen och kulsprutans mynning borrade sig ner mot marken under snön. Som Du kanske förstår fick vi bekämpa fienden utan kulsprutan.

Det gick nu åtskilliga år det innan blev någon riktigt minnesvärd åkfärd i nedförbacke. Om vi inte skall räkna in den gången som jag nästan höll på att "drunkna". Det var den gång då jag satt på en brant klipphäll och fiskade småkrabbor. Jo, jag hade ju sällskap av ett treårigt barnbarn, en flicka. Hon satt förstås säkrare än jag i en liten skreva på klipphällen. När jag upphetsat skulle försöka få en större krabba på mitt agn, då hände det. Jag gled hastigt ned i havsvattnet med ett kraftigt plums. Då började den lilla flickan att gallskrika. Morfar drunknar, morfar drunknar, hördes hon ropa om och om igen. Min fru, som såg eländet på avstånd, började förstås gapskratta. Vattendjupet där jag hamnade var ju inte mer än cirka en meter. Jag skrev senare i min dagbok att jag hade badat den här dagen trots det mycket kylslagna vattnet.

Vid det där tillfället var publiken inte så stor. Jag blev inte gratulerad heller. Så här var och blev det dock några år senare. På vår sommarstugetomt hade vi uppfört en s.k. Friggebod, vilket är en särskild historia. Taket på denna bod var täckt av kraftig takpapp. Vi visste redan från början att den efter några år borde renoveras. Min avsikt var att då använda en sorts vätska som liknande tjära. Det stod en stor burk i friggeboden och väntade på mig. Det enda som saknades var en instruktion om hur arbetet borde utföras.

När jag var färdig hade jag strukit taktjära på båda sidorna av taket. Det fanns nu kletig takmassa inte bara på takpappen och mina byxknän utan också under mina skosulor. Än i dag undrar jag hur detta kunde ske. Den enda person som förstår detta är min fru. Hon anser att Murphys lag gäller för det mesta jag gör. Kan någonting gå gale, när Ante håller på, då går det också gale. Alltså, när jag reste mig upp och skulle förflytta mig till stegen, då hände det. Kanske var det tur att stegen inte stod just där jag genomförde min nedfart. Jag halkade i alla fall omkull, gled ned över takets kant och hamnade på gräsmattan nedanför. Bortsett från några ömmande kroppsdelar och blåmärken hade jag dock klarat mig. Enda problemet var att några grannar hade kommit till min nedslagsplats och stod där och skrattade. De ömsom skrattade och ömsom gratulerade mig. Aldrig förr, menade de, hade någon gjort en sådan "flygfärd" och klarat sig oskadd. Min fru bjöd dem på kaffe medan jag frigjorde mig från de kletiga kläderna. Ja, allt detta hann fara igenom mitt huvud, medan pojkens med kartongbiten väntade på mig. Med tanke på mina tidigare upplevelser borde jag förstås inte accepterat hans erbjudande. Jag tog dock emot kartongbiten,

som förresten räckte bra till för min ändalykt. Det gick fort men snett nedför backen, fastän jag försökte styra med fötterna. Jag for med ryggen in i den häck som kringgärdar backens område. Där satt jag fast en stund och lyssnade till ännu gladare skratt från barnen i backen. Min fru sammanfattade det bra. Barnen har fått ett minne för livet, sade hon när vi gick hem.

## Resultatservice

### Friidrott

#### **Yddingeloppet 26 okt. 2003**

##### M55, 12 km

1 Börje Hammarstedt 45.30

#### **Ramlösa-loppet 4 april 2004**

(Ingår i Skåne Veterancup 2004)

##### M55, 8 km

1 Börje Hammarstedt 30.00

#### **DM i gång, Bunkeflo, 4 maj 2004**

##### M75, 5 km

1 Frank Martinsson 45.59

### Skidor

#### **Öppna Malmö-Mästerskapet på skidor**

#### **31 jan. 2004 Romeleåsens golfbana**

##### H19-39 15 km

4 Pontus Johnsson 1.04.55

##### H40 15 km

1 Benkt Oldaeus 0.56.53

##### H50 15 km

2 Erik Claesson 1.14.58

##### D40 7,5 km

1 Ulla Öhman 0.42.06

##### Vasaloppsklassen 15 km

14 Stefan Lindkvist 1.20.55

20 Staffan Bengtsson 1.34.34

22 Bo Månsson 1.41.25

23 Ola Forslund 1.41.56

#### **Vasaloppet 7 mars 2004**

##### Herrar

811 Anders Eriksson 4.55.25

4136 Ingvar Carlsson 6.20.45

5380 Åke Nilsson 6.53.04

5995 Christoffer Persson 7.10.18

6166 Anders Brändefors 7.14.53

6797 Pontus Johnsson 7.32.23

7135 Rikard Anderberg 7.41.51

7551 Erik Claesson 7.52.54

7626 Ulf Selin 7.54.35

9580 Göran Svensson 8.48.32

9598 Martin Lundblad 8.48.59

10398 Gisli Kristjansson 9.11.59

11103 Sven Boman 9.33.58  
 11287 Stefan Lindkvist 9.37.46  
 11566 Bo Månsson 9.46.11  
 11583 Jan-Eric Månsson 9.46.44  
 11974 Holger Edlund 10.02.27  
 12148 Staffan Bengtsson 10.11.03  
 12188 Henric Borg 10.12.05  
 12207 David Edman 10.13.00  
 12659 Leif Salmi 10.36.32  
 12706 Anders Thorsén 10.38.33  
 12710 Karl-Fredrik Eriksson 10.38.53  
 13254 Ola Forslund 11.23.04  
 13256 Dan Welander 11.23.11

##### Damer

638 Ann Weselka 9.10.49

1177 Ingrid Olsson 11.17.09

##### Öppet spår

Håkan Rydlöv 6.19.56

Leif Andersson 7.05.43

Hanna Rydlöv 7.26.19

Martin Landahl 7.58.54

Karl Erik Ohlsson 8.16.45

Jan-Eric Månsson 8.30.38

Odd-Roger Andreassen 8.33.26

Joakim Svensson 8.45.25

Håkan Linde 10.18.45

##### Kortvasan

Tina Persson 2.38.51

Christer Clemensson 3.47.52

##### Halvvasan

Ulf Selin 3.16.23

Bernt Karlsland 4.04.18

Hugo Andersson 4.45.19

Vid årsmötet 28 jan. 2004 beslöts att stryka startavgifterna på grund av klubbens försämrade ekonomi.

### **Mitt första Vasalopp**

(Utdrag ur **I vita spår** av Mora-Nisse 1954)

Vasaloppet var redan vid början av min aktiva tid en tävling som hela landet fattat intresse för. Dess historiska bakgrund hade skapat en nimbus, som på kort tid fått även icke idrottsintresserade att sluta upp kring loppet och både gamla och unga levde med i det på ett särskilt sätt.

Vasaloppet hade fått traditionens prägel över sig bara efter några år. Hemma i Mora har Vasaloppet blivit en institution, en högtid i likhet med Leksands midsommarfirande, och nu för tiden är det allmänt att man räknar med Vasaloppet ungefär som jul, påsk eller midsommar. Man hör ofta folk som säger, att det och det inträffade så eller så länge före eller efter Vasaloppet.

Som morapojke har jag fått en helt annan känsla för detta lopp än för något annat. Jag har sedan barndomen smittats av förberedelserna, och man har på olika sätt blivit varskodd

långt i förväg om den stora händelsen. De äldre undrade och gissade bland annat vem som skulle hålla högtidstalet i kyrkan, om det skulle komma några kungliga personer eller om Sven Jerring i vanlig ordning skulle sköta radioutsändningen.

Vi yngre var förstas mest nyfikna på vilka löpare, som skulle starta, vilka chanser det fanns för Dalarnas skidåkare och utan att våga nämna det för någon gick man och hoppades på undret att någon av Moras egna storfräsare skulle utgå som segrare och bli bekransad av kranskullan under folkets jubel.

Själv hade jag aldrig som pojke och inte heller i värnpliktsåldern haft en tanke på att vara en av dem som försökte ta sig från Sälen till Mora på skidor. Det var givetvis endast möjligt för verkligt kraftfolk att ställa upp och tävla om vem som kunde komma först. Det måste självfallet vara karlar, som byggt upp sina fysiska resurser med hårt och tungt arbete. Speciellt bra måste det vara för dem som arbetade i skogen, ty det jobbet var hårdande i alla avseenden.

Jag som suttit inne och knåpat i en fabrik sedan jag var 13 år skulle väl närmast göra mig löjlig, om jag gav mig på ett sådant kraftprov som att åka 9 mil på skidor. För en industriarbetare av den sort, jag representerade, var det rådligast att hålla sig på de kortare distanserna, och 30 km var nog det längsta jag borde ge mig på, ifall resultatet skulle bli någorlunda.

Efter det jag legat inkallad på beredskapstjänst uppe i Norrland 1940 och åkt skidor dagarna i ända, vanligtvis omkring 3 mil varje dag utan att känna någon brist på ork, började jag bli mer lyhörd för locktonerna, vilka siade om placeringschans för mig i Vasaloppet. Jag hade ungefär samma uppfattning beträffande min eventuella vasaloppsstart, som den storrökande patienten inför doktors varnande råd angående nikotinet verknings.

- Kom ihåg, gode man, att nikotinet är ett långsamt dödande gift.

Doktorn fick då till svar:

- Ja, men snälla doktorn, jag har ingen brådska.

Jag ville inte förhastna mig utan hade kommit överens med mig själv, att innan jag fyllt 25 år skulle ingen kunna få mig att ge mig in i ett sådant äventyr, som en niomilafärd på skidor under tävlingsmässiga former.

Vad som gjorde att jag bestämde mig för att pröva på mandomsprevet Vasaloppet 1943 var framför allt tre saker. Det första var att jag var fyllda 25 år, det andra att SM på skidor gick före Vasaloppsdagen och det tredje, att det var precis 20 år sedan loppet gick första gången. Någon påtryckning från min förening Mora-Kamraterna hade jag inte varit utsatt för, ty där visste de mycket väl, att jag skulle låta höra av mig, när jag trodde tiden var mogen. Min önskan att åka loppet någon gång hade under de sista åren inte varit främmande för dem.

Vasaloppet gick så sent som 14 mars. Den 8:e kom jag hem till Mora från Östersund, där skidmästerskapen hållits och där jag slagit igenom som skidlöpare på fullaste allvar. Jag hade vunnit och blivit svensk mästare på både 30 och 50 km och placerat mig som 2:e man på 15 km endast 17 sekunder efter segraren Nisse Täpp. Jag hade tydligt visat, att mina krafter räckte till för de så kallade långloppen, och jag blev på den kuppen med en gång storfavorit i det stundande Vasaloppet. Ingen särskilt avundsvärd roll, det skall erkännas.

Jag förstod inte riktigt hur folk kunde komma på så galna tankar. Först och främst låg det väl nära till hands, att det skulle bli en reaktion för mitt vidkommande efter framgångarna på SM och sedan rörde det sig om en distans, som i det närmaste var dubbelt så lång som jag någonsin åkt. Sträckan Sälen – Mora var kedjemätt till 85 km och 250 meter. Jag var debutant och trots detta tippad som segrare på de flesta håll. Tidigare

hade det dock visat sig, att ingen lyckats hemföra segern första gången han gav sig med i kampen. Det var omöjligt för mig att göra något åt det förtroende, som alla skidintresserade hux flux hyste för mitt skidkunnande. Det enda jag kunde göra var naturligtvis att inte försöka svika detta alltför mycket.

Förberedelserna måste göras så noga och grundliga som det stod i min förmåga på de få dagar jag hade till mitt föfogande. Det var knappt fyra, ty redan på fredag den 12:e skulle jag resa upp till Sälen med de övriga vasaloppsdeltagarna. Konditionen kunde inte byggas på något att tala om utan vad som skulle göras, det måste ligga i utrustningen. Jag hade fått ett par fina skidor i present av Anders Perssons skidfabrik i Bollnäs som tack för de resultat, jag nått på SM med skidor från bollnäsfabriken och de nya skidorna skulle nu prepareras efter alla konstens regler, det hade jag gått in för.

Aldrig har väl ett par skidor grundvallats med så stor omsorg och noggrannhet. Det skedde i etapper och varje dag behandlades skidorna med tjära, som fick tränga in ordentligt i varje fiber. Det gällde att få dem i sådan trim, att vallorna sedan satt kvar ordentligt.

Det var många som var villiga att komma med råd och anvisningar av alla de slag, och jag anser att man bör vara tacksam för all hjälp man kan få, men man skall försöka hålla sig kall och sovra allt som bjuds. Erfarenhet är nödvändig, och när man inte har någon egen, är det lugnast att lyssna på och ty sig till den som varit med i gamet. Jag hade förmånen att gå göra sällskap med en av mina grannar här från Östnor, Manne Jönsson, vilken varit med om ett par Vasalopp åren förut och som visste litet vad som kunde komma.

Jag kände mig långt ifrån som någon favorit till segern, när vi stuvade in oss med ryggsäckar och skidor i den buss som var abonnerad för skidåkarna från Mora till Sälen. Precis klockan två startade vi från Mora-Kamraternas klubblokal, och det var idel kända ansikten man stötte på när man lät blicken glida över bänkraderna i bussen. Snacket rörde sig om tidigare Vasalopp, och även om det inte var meningen, kom man förstas in på det som förestod.

Till min häpnad hölls jag även i detta initierade sällskap som storfavorit, och det var tydligen bara jag själv som var av annan uppfattning. Jag visste ju så litet hur det skulle kunna gå i ett sådant här långlopp. Jag hade hört från många, som varit med åtskilliga gånger, att det ständigt dök upp nya problem, som det gällde att bemästra, men till det fordrades rutin och åter rutin. Det säger sig självt, att jag försökte hålla öronen på skaft när olika skeden av loppet dryftades mellan de mest garvade gossarna och speciellt var jag intresserad av vad Olle Viklund, föregående års segrare, hade att förtälja.

Jag fick en ganska bra uppfattning om hur man kunde känna det vid den eller den delen av banan. Det saknades inte detaljerade beskrivningar på krånglande magar och fruktansvärda skavsår, trasiga stavar och blytung skidor, roliga omkörningar och dråpliga situationer, strapatser och tjusiga upplevelser och som en röd tråd löpte det goda kamratskapet hela vägen vid sidan av skidspåret, vilket gjorde att man gav sig med år efter år. Jag undrade dock i mitt stilla sinne, om det här inte skulle bli både första och sista gången för mitt vidkommande.

För vilken gång i ordningen vet jag sannerligen inte ställde jag mig frågan, om det verkligen var förståndigt av mig att ge mig med på det här. Tänka sig att hålla armar och ben igång i nära 6 timmar, låta i stort sett samma muskler arbeta hela denna tid för att driva fram kroppen, hålla tävlings-

nerverna i styr under ett halvt dussin timmar och så till råga på allt den där idiotiska pressen på sig att betraktas som storfavorit. När det hade gått så bra på SM i Östersund kunde jag väl varit klok och vilat mig den här söndagen och gått omkring och njutit av segerns sötna. I stället skulle glansen av den gångna veckans framgångar försvinna fortare än den kommit. Man var allt grön och barnslig fortfarande.

Vi var rätt många från vår förening med i bussen. Bland andra Anders Törnkvist, som i likhet med mig reste upp som debutant. Vi skulle emellertid inte bo på samma ställe i Sälen, och av den anledningen kom vi inte att hålla ihop riktigt. Jag och min kompis Manne Jönsson skulle inkvarteras på Vallens pensionat, som låg alldeles i närheten av startplatsen i Sälen. Vi hade anförtrotts att överlämna lådan med alla startandes tävlingskuvert innehållande startnummer, måltidskuponger och i övrigt alla uppgifter som en vasaloppsåkare behöver ha reda på. Vi morapojkar passade på och lade beslag på våra kuvert redan i bussen, och vi avdelade en man att överlämna lådan med sitt viktiga innehåll till startern och inkvarteringsbasen i Sälen, folkskollärare Sune Åhs.

Vi kom fram till Sälen strax efter 5 på eftermiddagen. Det var fortfarande ljus och vädret hade varit fint hela dagen med sol och litet för mycket värme i luften för en skidlöpare. Dagsmejan kunde säkert ställa till en massa trassel, om vädret höll i sig till söndagen. Så här på kvällskvisten var det hårdfruset och lättföre, men det blev aldrig fråga om att pröva skidorna så sent. Det tog en bra stund innan jag hade installerat mig på pensionatet, packat upp min välförsedda ryggsäck, parkerat skidorna i ett avskilt hörn nere i källaren och fått litet mat innanför den obefintliga västen. Sedan skulle vi ut och titta oss omkring i byn, innan vi gick på den traditionella dansen i Folkets Hus, som påstods vara en synnerligen god avkoppling och välgörande för nervsystemet.

Sälen kände jag väl till från tidigare besök. Jag hade varit här uppe och tränat några gånger, och en hel påskvecka som 18-åring hade jag och några kamrater i klubben legat där. Sälen har en underbart fin skidterräng att bjuda på, där inte ens fjäll saknas. Jag behövde inte känna mig bortkommen i miljön, och det var en skön sak. Jag minns så väl hur jag kände mig den där fredagskvällen, när jag stod vid Vasastenen och studerade alla namnen på tidigare Vasaloppssegrare och undrade, hur det skulle vara att själv upptäcka sitt namn någon gång i den fina samlingen. Loppets historiska bakgrund stod så levande för mig på något sätt denna tysta, stjärnklara marskväll.

Skinnet nästan knottrade sig innanför ylletröjan, när jag i inbillningen följde de snabbåkande morakarlarnas jakt efter Gustaf Wasa. Vad jag i den stunden önskade att de kunnat lägga in litet extra kraft i stavtagen, så att de hunnit upp honom några mil tidigare, exempelvis i Evertsberg eller i värsta fall Mångsbodarna. Då hade det varit betydligt angenämare för mig att följa i deras spår, för så där en 6 mil var jag inte orolig för att ta mig fram på skidor.

Man funderar och kalkylerar så mycket före en sådan här tävling att hälften kunde vara nog, och det går tyvärr inte att helt släppa tankarna på det förestående. Jag tröstade mig med att Olle Viklund, fjolårssegraren, var med i år igen och jag hade mina funderingar på att rätta mig efter hans åkning. Det var liksom litet tryggare att ha någon att hålla sig till även sedan tävlingen var i gång.

Det dansades för fullt i Folkets Hus och det fanns många söta flickor där också. Jag är road av att dansa, men just den kvällen saknade jag en flicka, som jag träffat på dansen efter SM-tävlingarna i Östersund. Hon var inte lik någon jag träffat tidigare och kan man tänka sig, vi hade kommit överens om att skriva till varandra. Jag funderade smått på hur det skulle bli

med den saken. Vem som skulle få brev först. Inte var det värt att jag räknade med det, men nog skulle jag skriva, för det hade jag lovat, och jag hade faktiskt fått lära mig redan som liten, att man skulle hålla det man lovade, om det stod i ens förmåga. Det var i det här fallet ett utmärkt argument att falla tillbaka på, ty jag ville gärna skriva. Hur gärna bevisas kanske bäst av att det var just den flickan, jag 5 år efteråt gifte mig med.

Lördagen bjöd på samma härliga väder. Det var skarföre och det gällde att prova ut någon valla som satt fast. Vi var många morapojkar i sällskap och provade, och alla vallade vi olika för att konstatera vem som kunde komma på den bästa lösningen. Man ser ganska snart om det är någon som det går bättre och lättare för och då provar man dens skidor för att övertyga sig. Hur vi resonerade fram och tillbaka och provade åtskilliga klister – något annat var det ju inte fråga om med tanke på föret – så minns jag att vi kom fram till något som verkade bra. Vi tog det förstås lugnt, men det blev dock drygt en mils provåkning. Vi åkte ut från startplatsen och tog oss upp på höjderna i spåret mot Mångsbodarna, och jag tyckte jag fick en ganska bra bild av det hela. Distansen var inte direkt främmande för mig, det måste jag erkänna, ty jag hade varit med om att både pricka ut och spåra vid flera tillfällen tidigare. Från Mora till Evertsberg hade jag åkt i dylika uppdrag, men biten mellan Sälen och Evertsberg, vilket dock är halva sträckan av loppet, hade jag inte prövat på. Jag hade dock studerat profilen över banan många, många gånger, varför jag hade den delen också bra inrutad i hjärnkantoret.

En viktig sak så här dagen innan ett långlopp är att äta ordentligt och lägga grunden för de stundande påfrestningarna. Det har jag förstås bättre kommit underfund med under årens lopp, men grönare var jag i alla fall inte än att jag under lördagen åt tre kraftiga mål. Eftermiddagen ägnades nästan helt åt att ställa i ordning skidorna så gott det gick, lägga grunden till vallning med andra ord. Jag brände bort den valla jag haft på under förmiddagen, grundvallade omsorgsfullt och lade på ett tunt lager med klister. Man skall ju upp så tidigt på tävlingsdagen, att man gör klokast i att ha så mycket undangjort som möjligt.

Det blev tidig kojning och redan klockan 9 låg Nils Karlsson i sängen på pensionat Vallens. Jag hade inte besvärat någon med purning, vilket de övriga gjort till klockan 5, ty jag var övertygad om att jag skulle vakna själv, om jag nu somnat någon gång förstås. Skulle tro att det blir ganska oroligt med sömnen för de flesta av deltagarna i den här tävlingen, men mot all förmodan sov jag riktigt skapligt.

Någon väckning behövde jag givetvis inte. Strax efter 4 var jag uppe och kikade ut för att möjligen göra mig en föreställning om vad det var för väder och om rapporterna i radion höll streck. Radions väderleksrapporter dagarna innan följer man med stor spänning.

Det var stjärnklart och kallt fortfarande och det skulle bli skarföre och snabbt värre, räknade jag kvickt ut. Det kändes så uppiggande att jag fick tid att titta mig litet omkring på stugorna, vilka ligger grupperade på båda sidor om älven. Överallt brann det ljus i fönsterna. Det verkade så lugnt och trivsamt på något sätt, att jag kom att tänka på julafton, då man var liten, och samma sorts spänning inför vad som skulle komma att inträffa bemäktigade sig mig.

Men jag hade inte tid att stå och drömma eller fantisera. Jag hade gått in grundligt för mina förberedelser och dessa skulle fullföljas i varje detalj, det hade jag lovat mig själv. Vad kläderna beträffade gjorde jag en sista översyn för att kontrollera, att det inte fanns några stoppar på strumporna, som

kunde nöta och förorsaka skavsår. Jag talkade in hälar på dem och även tävlingsskorna talkades inuti. Utanpå gned jag in skorna med fett, så att om det blev vått av dagsmejan i spåret skulle vattnet rinna av i stället för att tränga in och göra lädret för mjukt, varvid lätt veck kan uppstå och ställa till onödigt trassel.

Jag gned in armar, ben och rygg med liniment för att musklerna skulle hållas varma och därmed kunna hålla sin smidighet så länge som möjligt, och så på med tävlingsdräkten. Den bestod nu som då av skjorta och knäbyxor, men färgen var helt grå. Först senare blev IFK Moras tävlingsdress vit skjorta med kamratskölden på vänstra armen och blå byxor.

När jag pysslat färdigt med alla detaljer, var det dags för litet skaffning, och det blev en tallrik risgrynsgröt och 2 st tunna pannkakor samt ett par hårda Wasabrödssmörgåsar. Man måste naturligtvis göra allt för att få råg i ryggen vid ett sådant här tillfälle. Jag hade ätit färdigt ca 2 timmar före starten, men nu återstod det allra viktigaste, vallningen. Jag hade bra klart för mig, hur den skulle ordnas, då det lyckligtvis var samma före som dagen innan. Hårt skarföre och några köldgrader, klar luft och strålande sol var att vänta. Sålunda blev det tjockt lager med klister på skidorna. Jag måste räkna med ganska stark dagsmeja, ty vi var ju ända framme vid 14 mars. För den skull hade jag töklister i fickan, om det skulle bli för tungt mot slutet.

En trygg och fast klippa hade jag i min gamle klubbkamrat Anders Ström, som vunnit Vasaloppet för precis 10 år sedan. Han hade lovat att vara oss behjälplig ute i spåret på olika punkter. Han hade ju stor erfarenhet från ett flertal lopp, och han var utrustad med både näringsmedel och vallor av olika slag. Vi skulle få kontakt med honom första gången strax före kontrollen i Mångsbodarna, som ligger 24 km från starten i Sälen, och kunde få något till livs, om vi önskade, i stället för att stanna och trängas med en massa löpare vid den officiella matkontrollen. En stor favör, som jag kände ingav trygghets-känsla.

I den sinnesstämningen packade jag ihop mina grejor som skulle transporteras med bil till Mora och gav mig med ryggsäcken iväg till uppsamlingsplatsen, vilken var i omedelbar närhet av starten. Där var det livligt som på den värsta marknad. Folk strömmade till från alla håll och vägarna blockerades av bilar, bussar, jeepar och allehanda motorfordon, vilka i långa köer tog sig fram i snigelfart. Folk med nummerlappar på de mest olika kostymeringar röjde, att det var mina medtävlare som sökte sig till starten, och det blev att hälsa och morsa till höger och vänster utan att ha en aning om var de flesta var ifrån och vad de hette. Det betydde dock mindre, huvudsaken var att stämningen var god, och en hel del kända ansikten stötte jag på vid starten.

Snart hade jag fått skidorna på mig och provat glidet. Jag tyckte det kändes riktigt skapligt och det lättade med ens på det underliga tryck, som hängt över mig som en mindre mjölsäck hela morgonen. Min första tanke var, att nog kommer jag att klara mig en bit i varje fall.

Löparna for omkring som hästarna i en rastgård. Man bytte ett ord med än den ena, än den andra, och man glömde på detta vis bort, hur lång åkning man hade framför sig. Den gemensamma starten var i det avseendet fördelaktig. Jag hade hållit mig framme och fått skidorna märkta och hälsat på startern Sune Åhs, vilken hade en massa att bestyra, bl.a. hela ansvaret för att löparhären kom iväg ordentligt på sin äventyrliga färd. Sune besitter det erforderliga lugnet och hade redan då rutin som att det täckte till och blev över. Det kittlade inte så litet i maggropen, när han genom högtalaren kallade till start, och när alla väl radat upp sig på startplatsen läste han upp numren på de

mera namnkunniga löparna, vilka fick åka fram och ställa sig några meter framför det övriga fältet. Även mitt nummer blev nämnt och jag intog tacksamt min plats i främsta ledet. Så höjdes den röda flaggan av startern och efter kommandot ”löparna färdiga” slogs den ned med all den kraft och pondus sälenmagistern var i besittning av.

Ett öronbedövande rassel av skidor och stavar mot den hårda skarsnön liksom kastade mig fram. Det gällde att vara med på noterna, annars kunde man nästan ge slaget förlorat redan i detta skede, ty en efterslänkning här var liktydigt med en försening på en massa minuter. Någon omkörning sedan man kommit i spåret upp mot höjderna från älven på andra sidan järnvägen är svår att göra, och ”Ur spår” gäller inte den första halvmilen. De som ligger i täten har då chanser att dra ifrån utan att mannarna i kön är i stånd att göra något åt saken.

Jag kom fram i täten med en gång och låg på 3:e eller 4:e plats, om jag inte minns fel, och det är så långt man behöver vara för att känna sig säker. Jag höll den placeringen tills den värsta rusningen var över och vi kom upp på höjderna, där landskapet åter planar ut sig.

Här inträffade något som jag tidigare inte varit med om vid en skidtävling. Det var nämligen ingen som ville leda loppet. Till min häpnad uppstod fullkomligt gräl om vem som skulle inta tätplatsen. Olle Viklund ville ha fram mig. Jag hade på SM-veckan visat att jag var tillräckligt stark för det jobbet, menade han, och han fick också medhåll av de omkringstående. Vi hade nämligen stannat upp och hela långa raden av löpare samlades allt tätare bakom oss.

Jag ansåg, att jag som debutant var alldeles för rutinerad och osäker för detta jobb så här i början av loppet och nekade helt enkelt. Olle fick till sist ta saken i egna händer och arg som ett bi stack han iväg i en fart, som om det gällt 1 mil och inte 9.

Jag läste sedan i tidningarna från Hälsingland, där Olle Viklund var ifrån, att jag uppfört mig som en mycket dålig kamrat, vilket var rätt tråkigt, även om jag förstod att känslorna kan svämma över i hemtrakten, när det gäller en av dess idoler. Patriotismen är en kraft att räkna med och många gånger sporrar den en idrottsman till större ansträngningar att genomföra en uppgift. Olle Viklund och jag har däremot alltid varit goda vänner, vilket gläder mig särskilt, då Olle får räknas till den gedigna sorten både som idrottsman och människa.

Efter en stund ville Olle förstås ha avlösning och det blev att stanna och resonera om detta. Jag måste tillstå, att det var rätt olustigt. Innan vi kom igång igen hade fältet åter samlats, och på detta sätt höll vi på flera gånger. Det var hårda tag, när vi satte igång, och strängen av löpare drogs ut som bälgen på ett handklaver för att dessemellan dras ihop på nytt.

Jag var förstås också uppe och drog, men jag blev inte klok på farthållningen. Var det meningen, att det skulle bli så rycigt och orytmiskt hela vägen, hade jag ingen chans att orka, det gjorde jag klart för mig. Det var lyckligtvis hårt skarföre och det gick ovanligt lätt att åka.

När vi nalkades kontrollen i Mångsbodarna efter ungefär 24 km åkning bestod täten av ett tjugotal löpare. Det skulle med andra ord bli mycket trångt vid matbordet för den som ville ha något i sig.

Till min glädje upptäckte jag Anders Ström parkerad vid spåret strax före kontrollen, och jag passade på att dricka av det sockervatten, han erbjöd mig. Det piggade upp att få något inombords. Drycken var så lagom varm att den gick

lätt att få ned, och jag gjorde den reflexionen, att den lagats till av en som kände till gamet.

Allt kändes hittills väl, vilket var ganska naturligt, ty det var nog de lindrigaste 24 kilometer jag avverkat i tävlingsfart, men från kontrollen vid Mångsbodarna blev det betydligt hårdare fart. Nya män hade kommit fram till ledningen och de drog friskt mot Evertsberg, som ligger ungefär 2 mil från Mångsbodarna. Terrängen dit bjuder på ett par skapliga motlut och jag hade hört, att spridningen av fältet brukar inträffa här. Det stämde även denna gång, men inte värre än att vi dock var 7 man som kom fram till Evertsberg i samlad trupp. I sjuannatruppen var utom jag själv Olle Viklund, Arne Bölling, Gösta Andersson, Manfred Stattin, Lennart Berg och Gösta Jakobsson. Farliga långdistansare hela bunten, och jag försökte studera dem så noga jag kunde, när vi stod samlade vid det långa matbordet vid kontrollen. De såg oberörda ut, och själv hade jag faktiskt inget att klaga på. Ingen fara med orken, trots att 50 av de 85 kilometrarna var avverkade.

Över halva distansen var i varje fall tillryggalagd och föret var fortfarande bra, men solen började stiga allt högre och högre och det blev varmare och varmare. Jag räknade med att det måste bli betydligt tyngre vad det led, men jag struntade i att grubbla på det ännu. Gösta Jakobsson var den förste, som lämnade Evertsbergs inbjudande matbord, och jag följde snabbt efter, medan de andra fem tog mera tid på sig och blev efter oss. Vi två jagade vidare i spåret, som var lagt efter en vinterväg.

Ett stycke längre bort vek spåret tvärt av från vintervägen och svängde ned mot Oxbergssjön. För att tydligare markera detta hade en massvedsstock placerats tvärs över vintervägen, men oförklarligt nog undgick detta Gösta Jakobssons uppmärksamhet. Han körde rätt på stocken och föll handlost omkull. Jag som låg i Göstas bakskidor såg tydligt vart spåret bar hän, varför jag hoppade av från vintervägen och tog ledningen av loppet. Jag hann dock se att Gösta reste sig fort och föreföll inte att ha gjort sig illa.

Jag stakade på i samma takt som vi haft tidigare, men funderade smått över hur det kunde komma sig att Gösta Jakobsson inte såg sig för bättre. Stocken måste han väl under alla förhållanden lägga märke till. Så slog det mig plötsligt, att han kanske var trött och att jag nu hade min chans att gå loss. Jag var väldigt tveksam, om jag tordes hålla min egen takt och lämna sällskapet åt sitt öde. Kanske var det för tidigt, men jag ökade upp farten, inte riktigt helhjärtat men ganska påtagligt i varje fall, när jag kom ned på sjön.

Här var det bara is i spåret och det gick lätt undan på den nära 3 km långa Oxbergssjön. Strax innan jag skulle ta mig upp från denna, märkte jag att jag blivit uppåkt. Jag trodde givetvis att det var Gösta Jakobsson, som ilsknat till efter sin vurma och kom igen med friskt humör, men till min häpnad konstaterade jag att det i stället var Arne Bölling från Orsa. Han måtte sannoligen ha stakat på ordentligt över sjön, för med den fart jag hållit fordrades det utvilade krafter för att plocka in så mycket som han gjort. Han berättade efter tävlingen, att han haft lignostonekantade skidor, vilka glidit som en sparkstötting i det isiga spåret och gjort att han riktigt flugit fram. Jag hade bara hickorykanter på mina.

Det blev en obehaglig överraskning för mig, det måste jag erkänna, speciellt att det var han. Skulle jag bli uppåkt av någon borde det nog ha varit någon av de andra, vilka jag höll för att vara bättre skidåkare än Arne, men i ett sådant här långlopp fick man tydligen räkna med en massa okända faktorer.

Vad skulle jag nu göra som var klokast? Skulle jag ha honom i bakhasorna och dra fram honom hela vägen eller skulle jag göra ett nytt ryck och söka gå ifrån så kvickt som möjligt?

Vid det laget var solen så stark, att det var ren dagsmeja, men skidorna gled fortfarande till full belåtenhet. Jag kunde hålla samma fart i det närmaste i backen inne i själva Oxbergsbyn. Arne gillade tydligen inte tempot. Han verkade ha svårt med andningen och tvingades att släppa meter efter meter, och mina krafter föreföll att tillta inför det lyckade flyktt försöket. Men tänk om jag förivrade mig? Det var ju i alla fall hela 2½ mil kvar till Mora. Men allt föreföll att fortfarande klaffa prima och jag släppte inte av på farten de närmaste kilometrarna.

Jag anlände till kontrollen i Gopshus 22 kilometer från målet, stannade och drack sockervatten, men satte mig inte ned. Jag har märkt, att det är dumt att slå sig ned och göra det för bekvämt för sig. Man kommer alldeles ur rytmen, när man sedan skall fortsätta, och det känns både olustigt och främmande att starta på nytt. Jag såg inte till vare sig Arne Bölling eller någon annan, och inte var jag trött ett dugg, men det kanske berodde på att jag uppmuntrades på alla sätt av folket utmed spåret, som tydligen gått man ur huse att döma av det rikliga uppådet. Allt tycktes gå efter ritningarna och jag nästan skrattade inombords av glädje.

Men säg mig en glädje som varar beständigt! Strax efter det jag lämnat Gopshus var dagsmejan så svår, att snön hade blivit uppluckrad på ytan. Skidorna började sjunka igenom för varje skidtag jag gjorde. Snart sjönk de flera centimeter i det till synes så fina spåret.

Det klack till inom mig och jag började bli orolig på allvar. Det här skulle jag inte orka med resten av loppet. Det blev ju ungefär som att ligga och spåra och det vågade jag inte ge mig på ensam. Det var nog bäst att invänta någon av de efterföljande för att få någon att växla om med vid spårningen.

I samma veva som jag funderade över detta stod en familj från en grannby vid spåret, och dom hejade våldeliga och skrek:

- Du måste vinna i dag.

- Hur skall jag kunna det, röt jag tillbaka, när ni inte ens kunnat bekväma er med att hålla spåret ordentligt!

Jag var bitter och kinkig vid det här laget och de i pressen, som brukat likna mig vid en snäll konfirmand, skulle säkert ändrat åsikt om de sett eller hört mig.

Skulle det verkligen börja trassla nu, när det gått så fint hela tiden förut? Varför skulle det förresten inte göra det? Just när man hunnit så långt som jag gjort, började den riktiga tävlingen, hade experterna i tidningarna vid ett flertal tillfällen påpekat. Det var förstås inte meningen, att en debutant och grönöling som jag skulle sticka upp alltför mycket. Det kunde väl vara nog med framgångarna på SM.

Självförtroendet, som nyss varit så starkt att det nästan tangerat det skrytsamma, var på väg att försvinna alldeles. Snart skulle jag känna hur krafterna avtog, jag skulle bli uppåkt och försöka haka på, men pina mig dödstrött och sedan släpa mig i mål i urusel kondition och bli till ett åtlöje för hela socknen kanske.

Men så kom jag att erinra mig vad farbrodern sagt till mig första gången jag åkte "Lilla Vasaloppet".

- Heja Karlsson, du har de rätta tagen, hade han skrikit till mig.

Nu gällde det att visa, om Karlsson verkligen hade några rätta tag. Jag var ju inte det minsta trött ännu. Det var väl bara att slå av på takten en smula. Ingen idé att bara hålla på och plåga sig. Klistret jag hade under skidorna gjorde att jag trots värmen fick dem att glida förvånansvärt bra.

Och kan man tänka sig, efter en halvmils spårande var det nykört igen i spåret och det började ljusna betydligt med

humöret. Det blev inte sämre av att jag fick reda på att jag trots min avslagning av farten ändå vunnit ytterligare någon minut på konkurrenterna. Jag förstod av detta, att de måste vara rätt så trötta. Hur mycket jag ledde med kunde jag tyvärr inte få någon uppgift om.

De goda underrättelserna gav mig nya krafter och segerfunderingarna började så smått göra sig gällande.

Det var trots allt spännande. Varje kilometer kände jag efter om jag förlorat något av orken, men det tycktes inte vara någon fara med den saken. När det så bara var 1 mil kvar, och jag hunnit litet ovanför sista kontrollen vid Eldris, stod en flicka alldeles intill spåret. När jag passerade skrek hon med full hals: - Oh vad Nisse måste vara trött! Han är ju alldeles vit i ansiktet. Vad trött han måste vara, stackarn!

Jag måste varit oerhört känslig vid det laget, ty jag hajade åter till och undrade hur det egentligen stod till med mig. Hade jag kanske förlorat förmågan att bedöma mitt tillstånd? Var jag verkligen så blek och tagen som flickan sagt? Tänk så lustigt, att jag som liten alltid fått lida för mina röda kinders skull, nu skulle bli nästan vettskrämmd för att jag var vit i ansiktet. Jag var färdig att skratta åt alltsammans och i mål gjorde jag det ordentligt, för där kom jag underfund med, när jag såg mig i en spegel, att jag svettats så onormalt mycket och vattnet hade avdunstat och lämnat saltet kvar, vilket färgat kinderna kritvita. Efter Eldriskontrollen, där jag stärkt mig med sockervatten och blåbärssoppa, blev det alltmer folk utmed spåret. Alla var så innerligt glada och hejade och vinkade och jag tyckte det föreföll som om samtliga velat ta mig i famn. Jag åkte som i ett rus och skidorna nästan smekte skidspåret. Det här måste gå vägen, vågade jag för första gången säga till mig själv. Visserligen hade jag fortfarande inte en aning om hur mycket jag ledde med och fick sålunda inte släppa av på takten under några förhållanden. Det var det enda jag bestämt mig för just då. Och det var under rådande förhållanden inte någon större konst.

När jag skymtade Selja, som ligger bara 4 km från Mora, fick jag klart för mig vad den lille lappen Lars Theodor Jonsson menat, när han en gång berättade om en av sina lyckligaste skidtävlingar. Han påstod, att varje träd och buske han svepte förbi viskat och nynnat:

- Här kommer segraren, här kommer segraren!

Det var inte utan att jag inbillade mig att jag hörde samma sak sista biten inne i skogen, innan jag styrde över vägen och ned på älvbrinken efter det jag fått klart besked om att jag hade en betryggande ledning på 4 minuter.

Sedan var det bara att jaga vidare på älven mot det hägrande målet. Jag hade faktiskt tid att ägna en tanke åt syster min, Elsa, som var utsedd till kranskulla och som nu stod och väntade vid klockstapeln.

När hon så började springa bredvid mig och hängde kransen över mina axlar, såg hon faktiskt lika glad ut som jag kände mig. Och så kom jag till slut i mål liksom buren av osynliga händer. När jag passerat målporten med den riksbekanta inskriften: "I fädrens spår för framtidens segrar", kände jag mig obeskrivligt glad och tacksam.

Tacksamheten var dock av det ödmjuka slaget, som gör att man känner sin begränsning och litenhet mitt uppe i hyllningarnas brus på ett välgörande sätt.

*(Saxat ur Svenska Dagbladet 7 mars 1983)*

## **VASALOPP**

Första milens stress är flåsig och nervös.

Andra milen körs med optimistiskt ös.

Tredje milen: Ännu är man föga trött.

Fjärde milen: Kämpaglöd i rosenrött.

Femte milen stakas envist med sordin.

Sjätte milen kräver allt av disciplin.

Sjunde milen. Blåbärsfläckar. Pinad kropp.

Åttonde. Den milen går på tro och hopp.

Ingen vasamil är dock så ärorik

som den nionde då man blir hjältelik.

WERP