

Insändare

DET ÄR ALLTID LIKA KUL ATT TRÄFFA GAMLA OCH NYA MFK-ARE. På Rikslägrät, på Segerundan, på våra vandringar, på "nostalgiträffen" och vid många andra tillfällen. Det stärker sammanhållningen, vi har roligt tillsammans. MEN TYVÄRR SAKNAR VI SÅ MÅNGA AV ER!

På senaste tiden har jag "återsett" många av er (gamle såväl som unga) - bl.a. Otto Albertsson, Bo Lundmark, bröderna Clemensson, Henry Grönvall, Bertil Hansson, Roland och Annika Johansson med barnen Alexander o Kajsa, Ulf Selin, Eva Thulin, Göran Svensson, Jan Wijk och några fler. Om jag inte nämnt er här, så tro inte att jag glömt bort er.

Kom ihåg! Det är alltid roligt att få träffa dig! Låt oss komma överens om att - FÖRSÖKA STÄLLA UPP OCH KOMMA TILL VÅRA TRÄFFAR (av olika slag) I FORTSÄTTNINGEN. Kanske det kan bli en ny träff i stil med "NOSTALGITRÄFFEN". Har du en idé - SÄTT IGÅNG - vi hjälps åt! Vi ses/

Håkan T.

PS. Och du - det är inte helt fel att värva nya medlemmar till klubben! Gärna många yngre också!

Städning av Bulltofta

Klubben ansökte tidigt i år om att få vara med i "Renare Malmö". Vi hade turen att komma med bland de föreningar som fick var sitt område att städa.

Under 2 månader har vi plockat upp all slags sopor på Bulltofta. Sammanlagt har 34 personer varit med under de 28 "arbetsdagarna". Endast ett par pers. anmälde sig själva och resten raggade Ingvar upp. Det behövdes 28 x 5 = 140 pers. om då varje pers. gick 1 gång. Nu blev det inte alls så som ni ser utan undertecknad fick gå 23 ggr, Ingvar 20 ggr, Kalle 8 ggr, Kerstin Jönsson 6 ggr, Bertil Ekberg, Gulli Nilsson, Karin Lundmark och Håkan Troedsson vars 5 ggr. Övriga ställde upp 1 - 4 ggr.

Jag är väldigt besviken på den dåliga anslutningen från medlemmarnas sida. Vi hade bra väder hela tiden och det är inte så jobbigt att gå runt på området några timmar. Samtidigt känns det väldigt bra att jag ensam bidrog med 9.857,- till klubbkassan.

60.000,- fick klubben för detta arbete och enligt kassören så finns pengarna på vårt konto.

Leif

Stugan

Under sommaren har det jobbats en del utöver den vanliga "underhållsservicen". Kjell-Åke Carlsson och Maiken Andersson har varit där tre dagar och målat inne i storstugan. De har även slipat ner och målat om ytterdörren. Kjell-Åke är ju proffs på det området, så det kunde inte bli bättre. Vi tackar för detta.

Redskapsbodens tak började bli dåligt så där har nu kommit ett nytt plåttak på plats. Vi tackar Åke Nilsson för det jobbet, eftersom det var han som basade för det.

Även Ingvar har varit där uppe och målat och fixat en hel del. Börje Wihlborg och Carl Lundmark är också inblandade när det gäller Stugan.

Vi tackar alla och påminner om att det finns alltid mycket att göra vid vår Stuga. För Styrelsen Leif

Viktigt att tänka på under vintern

Har man ingen mössa så blir man förkyld.

Är man förkyld så blir man troligen hes.

Är man hes så måste man viska.

Den som viskar han ljuger.

Ljuger man åker man i fängelse.

Åker man i fängelse börjar man troligen knarka.

Knarkar man så dör man.

Så glöm för i h-vete inte mössan!!!

Hälsodagar på Kronprinstorget

Det var åter hälsodagar på Kronprinstorget, 12-14 maj, där vi hade en monter gemensamt med Örestadsgymnasterna. Det bestod av ett litet bord, två stolar samt väggar stående i vinkel fyllda med foton och information för resp. förening. För vår förening var Leif P. och Ingvar C. informatörer. Berit var där någon gång för gymnasterna. Och ett par timmar var även Frank och jag där. Under den tiden var det ett uppträdande av tre damer från en Qi gong grupp. Det var intressant att se när de gjorde sina långsamma rörelser. Men den kvinnliga gymnastikledaren, som var där, sa att hon inte tyckte om det, det gick alldeles för sakta.

Det kom inte så många förbi vår monter. Jag passade på att göra reklam för andra arrangemang som t.ex. Hälsans stig. Ibland gick jag omkring och tittade på de andra utställarna.

Gertrud M.

Folknykterhetens dag

Så blev det torsdag 20 maj och då var det Folknykterhetens dags firande i Folkets park. Frank och jag cyklade dit i den ganska hårda blåsten och parkerade våra cyklar. Vi gick mot stora ingången, men denna var en stor byggarbetsplats. De håller på att bygga en fjärrisvoljère samt en ny entré till parken. Men några godtemplare eller frisksportare såg vi inte till. Dessutom är Far i Hatten upptaget av konserterande ungdomar, då det pågår en europeisk musikfestival i stan, så vi får hålla tillgodo med en mycket mindre scen.

Till slut fann vi en del godtemplare plus Aina och Göte Ragnarp från Vita Bandet med sin fana (jag skulle hjälpa till att hålla den lite senare). Det blev bara denna samt MHF:s och Malmö Nykterhetsförbunds fanor som deltog, eftersom tjejen, som brukar bära en av fanorna, går i väntans tider. Scouterna hade tydligen inte hittat till vår nya plats. Dessa tre fanor bars främst i tåget och vi andra gick sist. Däremellan gick Malmö spelmanslag, som var nästan dubbelt så många som vi. (Vi såg inte till några fler medlemmar från MFK, men det kan ju bero på att de inte fått programmet i tid. Vi är numera medlemmar i Malmö Nykterhetsförbund, om ni inte visste det.)

Så marscherade vi iväg mot vår scen, som fanns vid en damm längst bort i parken. Det blåste en hel del och ibland fick man en liten dusch från vattenfontänen, men det var bara skönt. Där fanns stolar intill dammen och på en del andra ställen, så när vi kom fram, satte vi oss på dessa, medan fanbärarna stod vid sidan om Spelmanslaget. Efter ett antal låtar gick jag fram och avlöste Aina vid fanan. De andra två ville inte bli avlösta. När konserten var slut, gick Spelmanslaget ut och vi fanbärare följde efter.

Därefter blev det nykterhetstal av Göte Ragnarp. Jag stod vid sidan med Vita Bandets fana och fick hjälp med att ta isär den och stoppa den i dess fodral. Frank flyttade ett par stolar ut i skuggen och vi satte oss där. Efter Götes föredrag kom Aina och tog fanan och gav Frank biljetten till kaffe och våfflor, eftersom hon själv skulle göra ett sjukbesök och inte hann dricka kaffet. (Alla som hjälpt till med något hade fått sådana biljetter, alltså även jag.)

Före nästa programpunkt gick en av godtemplarna, Solvig Flemming, fram och läste upp en dikt som hon skrivit under tiden som Göte talat. Detta har hon för vana att göra i sina olika föreningar. Hon skriver mycket bra. Jag kunde inte riktigt höra vad hon sa (karusellen i närheten förde för mycket oväsen) men hon sade senare, att Aina fått dikten och

skulle se till att den blev införd i Vita Bandets tidning. Så då får jag läsa den däri.

Nu kom det ett par tjejer med massor av utrustning för att klä ut sig till olika figurer samtidigt som de spelade och sjöng. En av dem spelade även på saxofon i ett par bitar. Det kom vindstötar ibland så deras fina kuliss höll på att falla ihop, men deras medhjälpare gick fram och höll fast kulissen. Flickorna hade både en synth och en CD-spelare till hjälp med musiken.

De höll på väldigt länge, nästan lite för länge, tyckte vi. När de var klara, gick Frank och köpte en varm korv till sig. Jag tröttnade på att sitta och gick på toaletten, de har byggt nya sådana med blått ljus inuti. Sedan gick Frank och jag till Far i Hatten där vi skulle få kaffe och våfflor. Vi satte oss vid vårt vanliga bord intill den stora scenen, där en liten ungdomsorkester just avslutade sitt framträdande. Så småningom kunde vi avnjuta våfflorna med mycket sylt och vispgrädd på samt det varma kaffet. Jag hade varit ganska hungrig, men efter detta kändes allt så skönt.

Vi gick tillbaka till vattenfontänen och satte oss intill dammen. Det var fem damer och herrar som sjöng och spelade instrument, bl.a. dragspel. De kallade sig för kvartett. När de var färdiga, kom Spelmanslaget tillbaka och spelade ett antal låtar. Därefter var det prisutdelning i tipsrundan man haft på förmiddagen. Av vinnarna fanns endast en närvarande, en godtemplare från Trelleborg som Frank känner i samband med gångtävlingar.

Och nu, när det kändes som skönast i solskenet och jag var mätt och belåten, var det dags att cykla hemåt i blåsten. Frank körde i förväg, eftersom han gärna vill cykla snabbt. Jag tog det lite lugnare men kom också hem så småningom. Gertrud M.

- Besynnerligt att folk alltid ska gå på teatern i stället för att gå till doktorn, när de har hosta.

De två professorerna står och språkar:

- Jag ser, Bror, att du redan börjat med långkalsonger.

- Ja, men hur vet du det?

- Du har glömt att ta på dig byxorna.

Bulltoftadagen 16 maj

I ett strålände väder och bland mycket folk som strövade omkring stod vi även i år och presenterade Malmö Frisksportklubb. Som vanligt var det Kerstin och Ingvar som stod för grovjobbet genom att lasta in bord, stolar, tält och mycket annat i klubb-bussen och sedan, när det var slut, transportera tillbaka allt och bära ner det i klubblokalen. Vi hade i år försäljning av våfflor och kaffe och då stod Kerstin och Ingvar för våffelsmeten och kontakten med "kunderna". Leif Andersson gjorde en fin insats då han bakade våfflor hela dagen. Undertecknad hjälpte till som kassör och servitör. Det blev ett fint bidrag till klubbkassan på 800:- netto.

Det känns lite konstigt när vi har så många medlemmar att nästan ingen kommer ner och hälsar på i det fina vädret och i den fina natur som Bulltoftafältet erbjuder. Nu var det bara undertecknads dotter med familj och Gertrud och Frank som besökte oss.

Leif

Sönd. 16 maj var det Bulltoftadagen. Ingvar hade kommit med ett förslag: vi skulle försöka dra till oss fler besökare genom att servera kaffe och våfflor. Leif (Andersson) och Kerstin ställde upp som våffel- och kaffemakare och Ingvar och Leif P. serverade och talade om klubben för intresserade. Även Frank och jag var där. Det var fint väder med solsken som värmdes men i skuggan och när det kom moln för solen blev det genast kyligare.

Frank och jag gick omkring och tittade på de andra aktiviteterna. Vi åt vår medhavda matsäck, sedan vi sett på, och fotograferat, några flickor som dansade magdans. Därefter köpte vi våfflor och juice av MFK + en kopp kaffe. Och så gick vi några fler rundor.

I början kom det inte så många till våra bord och vårt tält, men under dagens lopp blev folk hungriga och kom och beställde kaffe

och våfflor. Ingen av våra egna syntes till, men det berodde säkert på att tidningen med det nya programmet blivit försenad.

Intill vårt tält var det en förening med boule på programmet, de spelade boule på vägen intill. Och på var sida om vår och deras förening var det kampsport som gällde. På deras sida fanns Enighet och på vår sida Malmö Aikido-klubb. Och deras aktiviteter drog naturligtvis till sig mesta uppmärksamheten. Vi där emellan kom bort lite grann.

Som vanligt var det sång och musik från scenen på andra sidan gräsplanen. Den där bungyjumpliknande grejen, där ungdomar fastspända i selar hoppade på studs mattor med instruktörer vid sin sida, fanns där i år också. Där var också hundkapploppning, kaninhoppning, voltige med en häst och ca 9 flickor, ponnyridning, radiostyrda bilar och flygplan... Ja, ännu mer som vi inte tittade på (vi tittade i alla fall inte på Tropikhusets ormar, brrrr...).

Programmet tog slut efter ¼ och då var det nästan dags att slå igen (det skulle egentligen hålla på till kl 5). Det var lite våffelsmet kvar och eftersom Leif A. inte hade tid att vara där längre (han smet), tog Frank över, han är ju också van våffelgrillare. Och sen fick vi sätta i oss alla överblivna våfflor, eftersom ingen ville köpa dem. Frank och jag hade tidigare köpt, och ätit, varm korv och tillsammans med våfflorna blev det nästan för mycket. Men vad skulle jag göra med de överblivna våfflorna, medan de andra tog undan bord och stolar och tog ner tältet? Jo, pressa ner dem i magen... Men som väl var blev jag inte sjuk av det. Våfflor är kanske nyttiga...

Som sagt, den här gången hade vi tur med vädret. Inget regn i sikte alls... Gertrud

Svenska Flaggans dag sönd. 6 juni

Endast 5 MFK-medlemmar ställde upp i årets upplaga av Svenska Flaggans Dag, den här gången med Folkets Park som evenemangsplats.

Frank och jag cyklade först till Folkets Park och parkerade våra cyklar utanför gamla ingången. Sen åkte vi buss in till stan och gick till Stortorget, varifrån marschen skulle starta 14.30. Vi drack kaffe (som Zoega bjöd på), åt var sin bulle (som stan bjöd på) samt choklad och jordgubbsmjölk från Skånemejerier. Vi lyssnade på Polisorkestern och fick uppleva ett första Nationaldagsfirande, som ägde rum framför landshövdingens residens. Landshövdingen Bengt Holgersson höll högtidstalet från sin balkong.

Vid ½3-tiden samlades vi 5 (Ingvar, Leif, Frank, Berit och jag) bakom våra fanor och så avtågade alla deltagande föreningar med orkestern i täten. En del husarer, av vilka en var kvinna, gick också med (utan hästar). Man marscherade rätt så fort och jag hann knappt med.

Vi kom fram till Folkets Park vid utsatt tid, men där hade programmet blivit försenat, så vi fick vänta länge på inmarschen. Det var bara fanbärarna som skulle gå med in, eftersom det inte fanns plats för alla framför scenen. Så vi gick iväg och – tog vår andra kopp kaffe och den andra bullen för dagen (fast nu ville de ha betalt för bullen och för drycken, som Frank tog i stället för kaffe).

Vi satte oss på en bänk och vilade, medan programmet höll på. Efter utmarschen letade vi reda på Ingvar och Leif. Tillsammans med Berit och Kerstin gick vi till Far i Hatten, där Ingvar och Leif köpte kaffe, bullar och mazariner åt oss. Det var väldigt gott. Det var min tredje kopp kaffe... och min tredje bulle. Under tiden vi avnjöt vårt fika, uppträdde folkdansare på scenen. När programmet var slut, gick de flesta därifrån. Frank och jag tog våra cyklar och trampade

hemåt. Vi hade i alla fall haft tur med vädret – mulet hela tiden men inget regn. Gertrud M.

Torupsdagen sönd. 13 juni

Efter ett skyfall på lördagen, då vi trott att huset skulle flyta bort, blev söndagsvädret bättre: varmt och soligt med endast små tunna molnstrimmor på himlen. Vi kunde alltså ge oss av till Torup med sol i sinne.

Vi parkerade längst in, i skuggan av träden, och gick sedan till Slottet och köpte biljetter till visningen kl 12, vilket kostade oss 120 kr. Först hann jag med toabesök. Och då vi var törstiga, köpte vi en Festis som vi delade. Sedan gick vi till Slottets ingång och väntade på guiden. Prick kl 12 låstes porten upp och ut strömmade de senast guidade människorna. Eva, guiden, hälsade oss välkomna.

Vi gick in i en gång och uppför en stentrappa. Väl däruppe drog vi plastskydd över skorna, för att inte smutsa ner antagligen. Men det blev väldigt halt så vi fick gå försiktigt. Och eftersom vi hade våra sportskor på, blev det väldigt varmt om fötterna.

Guiden visade oss in i olika rum och berättade om Slottets historia och föregående ägare och vi beundrade alla fina möbler. Malmö stad köpte Torups slott, när ägaren von Leithner dog. Hans änka hade inte råd att behålla slottet, eftersom hon måste betala gåvoskatt. Men hon arrenderar Slottet och allt som finns i det är hennes ägodelar.

Guidningen avslutades nere i biblioteket och där vi fick veta, att det fanns en hemlig gång i golvet. Det krävdes 15 man för att öppna luckan till den. Guiden visade på gamla böcker som låg i en monter. Där kunde man se vilka gäster som bott på Torup, bl.a. Carl von Linné och Selma Lagerlöf.

Kl. 1 var visningen slut och vi gick ut. Vi tänkte gå och fika på Friluftsgården, eftersom vi var hungriga. Utanför slottet stod en kör och sjöng och vi hörde en stund på dem men gick sedan vidare. Vid Friluftsgården stod Malmö spelmanslag och spelade. Vi satt inomhus och åt och lyssnade. Sen gick vi upp till Slottet igen.

På vägen dit mötte vi Sven Jönsson, hans sambo Birgitta och en blivande MFK-medlem Bertil, som hade gått en tipsrunda runt Slottet. Sedan vi pratat med dem gick vi till Slottet igen för att vara med på en historisk vandring med friherrinnan Christina von Leithner som guide. Nu var Spelmanslaget på mellangården och efter att ha lyssnat på deras första låt gick vi iväg efter guiden, friherrinnan. Det var väldigt varmt i solen, men vi måste ändå stå en lång stund och lyssna på guidens berättelser om Slottet. Därefter gick vi nerför en trappa och så småningom kom vi runt Slottet. På andra sidan fanns en sten med namnen på de en gång så tragiskt drunknade ungdomarna och hon berättade den historia, som vi nyss hört inne i Slottet och som vi en gång hört Knut Jönsson berätta, när han guidade oss på området.

Till slut berättade guiden om konstverket som stod ute på gräsmattan, det liknar segel på en segelbåt. Det är av glas och mycket tungt och nästan omöjligt att stjäla. Det har tidigare stulits ett konstverk från Torup, Europa och tjuren. Men detta konstverk blir värre att frakta bort.

Vi gick ut mot grinden, mot Statarmuseet, och mötte då fler bekanta, dock inga frisksportare. På vägen dit gick vi uppför en kulle för att se den plats, där Askebacken varit beläget (den första borgen på Torup).

Spelmanslaget avslutade just sin sista låt utanför Statarmuseet, så vi fick inte njuta mer av dem. De blev bjudna på kaffe och kakor i trädgården och vi gick in och beställde till oss själva och satt sen vid ett bord ute och fikade. Jag försökte dra mig in i en syrenbuske för att få lite skugga, för jag var så svettig efter allt traskande i solen. Efteråt tittade vi på växterna och köpte lite grann. Så nu blir det att plantera, när vi kommer hem... Vi gick tillbaka till Friluftsgården men åt andra hållet, över ängen och utmed Dansbanestigen.

Det var skönt att få komma till bilen och sätta sig i den. Det hade varit en svettig dag men väldigt intressant alltsammans. Så begav vi oss till stan igen efter en underbar dag i Torup. Gertrud M.

Fröken Karlsson kom till doktorn.

- Snälla ni, min fot gör så förfärligt ont, vad kan det vara för fel?

- Ni har tydligen tagit ett snedsteg, fröken Karlsson.

- Men snälla doktorn, vad har det med foten att göra?

En söndag i september,

närmare bestämt den 19, åkte vi med klubbussen, med Martin vid ratten, till vår stuga i Dörröd. Sven Jönsson var också med. Vi åkte först till Arlov och hämtade upp Leif Persson. Regnet strilade ner från himlen, så egentligen hade man helst velat stanna hemma.

I stugans dörr satt Håkan Linde och väntade på oss. Det kom inga fler, så kl 11 gav vi oss iväg. Fast de andra fick gå ifrån mig, jag ville inte vara någon "bromskloss". Jag strosade i stället omkring i skogen och letade efter svamp. Och jag hittade faktiskt små kantareller och några andra sorter, bl.a. kremlor och vit taggsvamp.

Efter en timme återvände jag till stugan. Jag hade fått låna en nyckel av Martin, så jag kunde komma in. Det kom en bil, det var Håkan Troedsson. Han hade varit där tidigare men kommit lite försent (kvart över 11). Och han hade ändå inte orkat följa med på vandringen. Han hade i stället varit på en konstutställning i Romelestugan, där även vår medlem Kjell Wihlborg har ställt ut tavlor.

Nu började molnen skingras och solen titta fram. Vi bestämde oss för att sitta ute på muren, Håkan tog med ett par dynor ut dit att sitta på. Och jag tog med min matsäck ut, mackor (med korv på), lite frukt, Festis och varmt vatten (till choklad och espresso). Och så lite bullar och kex. Håkan väntade med att äta sina frukter, tills vandrarna kom tillbaka, strax efter kl 1.

Du milde vad jag blev förvånad, när jag fick se Frank! De hade gått någon mil och han blir alltid så svettig. Han stod framför oss i solskenet och ångan stod som en sky runt omkring honom! Det kunde jag inte se på någon av de andra. Huga! Han hade tagit med tröjor för att kunna byta om. Sen kom han ut för att äta av vår matsäck.

Det kom en bil igen, men det var inte någon av våra medlemmar. Det var ett yngre par från Heleneholms IF, de skulle titta lite på vår stuga som de tänkte hyra något kommande veckoslut. Killen var väldigt lång, ca 2 m. Han sa att han hoppar höjdhopps men att han också sprang. Han sa att han tänkte hoppa över 2 m och springa under 2 minuter (vilken sträcka vet jag inte). Då nämnde jag Stefan Holm, som är 181 cm lång men har hoppat 2.37. Denne är ju ett fenomen...

Tjejen nämnde något om Inkaleden och då måste Håkan T. naturligtvis tala om sin resa dit. Han samtalade länge med henne och hon fick en hel del goda råd. Han berättade också om andra resor han gjort (och som han berättat om på klubben).

Det kom ännu fler på vår lilla skogsväg. En danska till häst kom förbi och hälsade. Sen kom en traktor med några män och hämtade timmer inne i skogen. Och några utläningar i sina bilar, de skulle ut i skogen och plocka svamp, tror jag. Egentligen skulle vi ta betalt av dem som lånar vår parkeering, den är ju faktiskt privat (förutom att Skåneleden går där förbi).

Vi hade bestämt oss för att besöka Romelegården, så vi gav oss iväg ca ¼ och körde dit. Det var alldeles fullt av tavlor, skulpturer och annan konst därinne. Huset har förr använts till golfspel, fick jag höra. Detta var i alla fall en bättre användning. Där fanns också ett kafé, där man betalade det man ville köpa. Jag köpte tre vykort av olika konstnärer plus en liten stenkatt (en rund sten med påmålad katt). Sen åkte vi hemåt i det sköna vädret och blev avsatta av Martin i Kulladal. Gertrud M.

Vandring kring Sövdesjön

Söndagen den 3 oktober är det dags för vandring vid Sövdesjön. Vädret ser lite osäkert ut så regnkläderna får åka ner i ryggsäcken. Vi blir åtta stycken inklusive Ingvar som lugnt och säkert rattar bussen. Åke möter upp när vi kommer fram till Sövde så nu är vi nio.

Det är alldeles vindstilla och fuktigt efter nattens regn men efter fikapausen klarnar det och det blir en ljuvlig dag. Det är gott om svamp men de får stå där de står, likaså några blyga styvmorsviol och små blålockor.

Varken några jägare eller vilda djur ser vi av, kanske är vi för högljudda så vi skrämmer bort dem. Jo, två små grodor, tre svartblänkande skogssniglar och en och annan skata. Men visst står det ett par vita älgar på andra sidan sjön - fast någon påstår att det är kor!!! Hur som helst, vi fick njuta av den friska skogsluften till skillnad från alla de stackarna som var tvungna att motionera på IKEA. Tack alla för sällskapet. Essie och Bertil

Torsdagen den 25 november,

en för årstiden väldigt mild afton, samlades vi 12 medlemmar på vår lokal för att få se Martins bilder från hans cykelsemester i Dalarna och på Gotland härom året. Han hade cyklat från sina föräldrars hyrda sommarstuga i Småland upp genom Västergötland och till Dalarna. Där fick särskilt de närvarande Vasaloppsåkarna se hur Vasaloppspåret ser ut på sommaren. De kände inte alls igen sig. För att få variation på det hela visade Martin även vinterbilder från samma ställen. Det är väl så man vill ha det den här årstiden! Fullt med snö! (Utom nära huset, det är inte så kul att skotta snö.) Sedan cyklade han tillbaka till Småland och då kom han förbi en del ställen som passeras av cyklisterna i Vättern Rundan. På sin väg till Gotland kom han förbi bl.a. Vimmerby och Astrid Lindgrens sagoby.

På Gotland fick vi uppleva raukar och russar, ringmur och kyrkor. På Gotland finns det inte mindre än 94 st kyrkor.

Det hela var en mycket sevärd visning. Efteråt bjöd han på kaffe, te och kakor till ett gemytligt småpratande. Gertrud M.

30:e Segerundan

Lördagen 4 sept. löptes Segerundan för 30:e gången, i år förlagd till Bulltoftaparken. Tävlingen har haft flera startplatser genom åren. Malmöpolisens IF tillsammans med Sydsvenskan startade tävlingen 1972 och naturligt var att starten blev utanför SDS på Krusegatan.

Malmö FK kom med 1982, då Malmö Marathon arrangerades för första gången. Efter att ha kört loppet ett antal år som ett arrangemang i Malmöfestivalen blev behållningen så liten, att Heleneholms IF hoppade av. Som medarrangör hade Malmö FK en annan uppfattning, så första lördagen i september 2004 kunde Segerundan gå för 30:e gången. Vädergudarna var på vår sida med blå himmel, sol och + 21 grader.

Förberedelserna blev något försenade genom att tilltänkta sponsorer hoppade av. Lars Svensson och Ulf Selin fixade till en klat-schig inbjudan. Malmö Magasinet hjälpte oss med plats för annonser om loppet. Trots detta blev det endast 250 startande med tidtagning. Startfälten var av god klass, då vi hade satsat på Skånes Långloppscup.

Totalsegrare blev Jama Hassan, MAI, tid 30.48, 7 sek. före Martin Söderberg, IK Hakarpspojkarne, 30.55. IFK Trelleborgs Patrik Nilsson belade 3:e plats, tid 31.12. 4:a resp. 5:a blev MAI-löparna Ahmed Mohamed och Richard Andersson. I damklassen tog Carolina Martinez, Björnstorps IF, en överlägsen seger, sluttid 37.40. Heleneholms triatlontjej Therese Omme klarade de 10 km på 40.03. 3:e platsen sprang Erica Rönnhagen, IFK Trelleborg, in på tiden 41.16.

Sven Bergqvist och Lars Gustavsson jubilerade med att ha deltagit i samtliga 30 Segerundor. Malmö FK gratulerade med 30-årsmedalj, blomma och en prinsesstårta, som vi förmodar smakade bra till eftermiddagsfikat.

Stort Tack!

till våra sponsorer, tävlande och inte minst alla funktionärer som ställde upp denna soliga lördag. Hoppas vi kan göra om det, men med fler tävlande, september 2005. IC

Skogens Dag i Torup sönd. 5 sept.

Solen strålade från lite molnig himmel och det var en mycket skön dag. Frank och jag hade åkt i god tid till Torup och kom t.o.m. före Ingvar och klubbussen till vindskyddet i närheten av Friluftsgården, där vi skulle vara i år. Ingvar tog fram bord och material till att baka pinnbröd, massor av bananer, kanelbullar m.m. Sen hämtade han korv och korvbröd nere i korvkiosken vid parkeringen för att ha till försäljning. Frank hjälpte till med att hämta ved. Vi fick låna en extra grill, som Ingvar baxade upp med sin kärra.

I närheten av oss fanns Naturskolan med bisamhälle och honung (till avsmakning och försäljning) och längre bort tillverkade en man träskulpturer av gamla trädstockar med hjälp av en motorsåg. Det blev bl.a. en jättestor ekorre. Skickligt!

Det kom lite folk då och då till vårt ställe, men alla var inte pigga på att grilla, de hade ännu inte börjat bli hungriga. Det kom även en och annan geting på besök. Jag hällde lite Festis i min kåsa för att försöka locka dem in i den. Det blev ganska många till slut. Sedan lade jag en skiva över så de skulle hålla sig kvar i kåsan. (Kl 3, när vi slutade, hällde jag ut dem intill ett träd i närheten. Jag vet inte, om de vaknade till liv igen och gav sig på invandrargänget, som tog över efter oss...)

Börje och Gunhild Wihlborg kom på besök, det var roligt att träffa dem. Men några andra frisksportare syntes inte till. De hade förstås jobbat på Segerundan på Bulltofta dagen innan. Och en del var sysselsatta där på söndagen också med städningen, som vi skulle ansvara för någon vecka till. En man, som brukar följa med till Bokskogen på tisdagarna, Lennart Iggbrand, hjälpte till lite på slutet med att plocka undan. Och prick kl 3, när arrangemanget var slut, kom invandrarna. De fick ta över den brinnande kolen, som de hällde över i en av de stationära grillarna.

Frank och jag gick upp till Friluftsgården och intog fikat som vi skulle få gratis. Och sen fick vi var sin plastmugg nere vid parkeringen som extra tack för att vi hjälpt till vid Skogens Dag. Och vi kunde åka hem, glada och belåtna med vår dag. Gertrud M.

Rullskidtävling på Bulltofta 17 okt. 2004

(Utdrag ur artikel i Skånska Dagbladet
månd. 18 okt. 2004 av Lars Johansson)

Regnet stoppade inte rullskidåkarna som i går förmiddag tävlade på cykelbanorna runt Bulltofta Industriby.

30 personer, varav en kvinna, deltog och den bästa åkaren, Ronny Fehrm från Östanå SK, avverkade de fem gånger fyra kilometerna på 51 min. 59 sek.

- Vattenpölnarna innebär lite sämre tider än vanligt, men an-nars är regnet inget hinder och att vi slapp blåst innebar en fördel, säger tävlingsledaren Ingvar Carlsson från arrangerande Malmö Frisksportklubb.

Tävlingen, som omfattade klassisk åkning, innebar också avslutning för de skånska rullskidåkarnas cup.

- För många är rullskidåkning en del av förberedelserna inför Vasaloppet, säger Ingvar Carlsson – som själv nu planerar sitt 34:e.

Söndagens tävling omfattade även flera veteranklasser, men kvinnornas intresse var alltså tämligen svalt och till ungdomsklasserna kom det inga startande alls.

- Det är svårt att fånga ungdomarna för rullskidåkning – de föredrar inlines, säger Ingvar Carlsson.

Priserna var av det mer blygsamma slaget, men deltagarna var samtidigt med i en utlottning av ett par rullskidor, skänkta av Rabbe Berglund från Lugi.

Det var fjärde gången som Malmö Frisksportklubb arrangerade tävlingen i samma område, där det också bedrivs träning varje söndag förmiddag – men då på grus.

- Det här är en bra tävlingsplats men vi har vissa funderingar på att flytta ut till utsiktspunkten vid Lernacken, där det nu finns en lämplig cykelbana, säger Ingvar Carlsson. Nackdelen är bristen på platser för omklädning och vindarna där kan också ställa till problem.

Nu hoppas han på snö så att träningen inför Vasaloppet kan komma i gång på allvar.

- Förra året blev det knappt en vecka i Malmö, men vi kunde åka på Romeleåsen i ungefär tre veckor.

Fackelvandringen i Torup 4/11

En mulen, lite regnig dag i november åkte vi 4 medlemmar (Ingvar, Kerstin, Frank och jag) i klubbussen ut till Torup för att hjälpa till, och delta i, fackelvandringen.

Vi fick till uppgift att stå bortom dammen bakom Friluftsgården för att sälja facklor till folk som kom från parkeringen längst bort. Jag ställde mig bakom kassaskrinet, medan Kerstin tog fram facklorna, på vilka hon satte en ljusmanschett av papper för att inte stearinet skulle rinna ner på händerna. Frank hjälpte till med att placera ut glasburkar innehållande ett tänt värmeljus på buskarna runt omkring, medan Ingvar hade andra uppgifter.

I början kom det inte så många förbi vår försäljningskur (det fanns tre till närmare Friluftsgården, där Friluftsförbundet från Svedala sålde facklor). Men snart började det strömma till allt fler, så Kerstin fick ha hjälp med att ta fram facklor och sätta på ljusmanschetter. Intill oss drog Frank ett plastband över stigen för att visa var marschen med facklor skulle starta. Kl 18 höll Barbro Franckie ett tal från ett fönster på baksidan av Friluftsgården (tyvärr hördes det inte fram till oss). Därefter kom medlemmar från Friluftsförbundet, tog bort bandet och lät folket sätta sig i rörelse. Och den långa, långa ormen med fackelbärande människor gav sig iväg mot Dansbanestigen för att så småningom komma fram till Statarmuseet. Vi frisksportare skulle gå längst bak (Frank gick mitt i tåget med en lykta) och samla upp eftersläntrare.

Jag hade haft besvärligt med att lämna rätt växel på femtio- och hundralappar. Jag är inte van vid sånt, åtminstone inte när det blir så stressigt. Jag tog kassaskrinet i famnen (usch, det var SÅ tungt) och gick upp med det till kaféet i Friluftsgården. Sedan gav jag mig iväg efter fackeltåget. Det var långt fram till den stora ljusormen och jag kunde se, att man redan hunnit till stigen över ängen till Statarmuseet. En del sena personer följdes på sin väg av Ingvar och Kerstin.

Väl inne på den mörka lövbeströdda stigen bland träden var jag rädd för att gå fel. Men ibland skymtade en pil på stigen (efter Yddinge-rundan) så jag förstod, att jag var på rätt väg. Den här gången kom det inte någon musik från Slottet. Men långt borta kunde jag, när jag närmade mig Statarmuseet, höra en manskör sjunga.

När jag kom fram till grinden, där stigen till Statarmuseet börjar, hittade jag Frank med sin lykta. Han stod där för att visa fackelbärarna vägen. Sen började en slirig och hal marsch över ängen. Egentligen skulle stigen ha sandats, men det hade man inte hunnit med, så det var väl en och annan som höll på att halka omkull, även jag, men jag höll mig på benen. Som väl var hände ingen olycka.

Men nästa år är det bäst att vi har någon form av brandsläckare i närheten. Ute på ängen blåste det väldigt och facklorna brann mycket snabbt, det riktigt fräste om dem. Ingvar plockade upp ett par facklor som någon slängt ifrån sig. Och själv var jag tvungen att kasta min på marken, det var annars en stor risk att jag själv hade blivit bränd. Vi sparade på den tills den slocknade.

Äntligen kom jag fram till Statarmuseet. Jag köpte smörgåsar, medan Frank gick in och hämtade servetter, som tagit slut där ute. Sen fick vi var sin kopp varm, god mangold-soppa, som serverades genom det öppna köksfönstret.

Vi gick så småningom en liten runda upp till Slottet, men där var inte så mycket att se mer än en massa facklor som låg på marken och brann som små miniatyrmajbrador. Vi fick lift tillbaka till Statarmuseet av en man från Friluftsförbundet. Där skulle alla som hjälpt till samlas efteråt och få lite fika (mackor, soppa och kaffe). Så småningom kom även Ingvar och Kerstin. Ingvar hade kört vår buss ner till P-platsen intill statarmuseet.

Inger Nicanorsson från Fritid Malmö tackade alla som hjälpt till vid fackelvandringen. Ingvar hade räknat alla deltagare och fått det till mellan 500 och 600 st.

Så satte vi oss i bussen och gav oss av på den vägen förbi Askebacken. Vi skulle släcka de marschaller som fortfarande var tända. Framme vid Slottet satte Ingvar bussen vid ingången. Han, Frank och Kerstin gick ut och släckte marschaller ända upp till Friluftsgården. Sen körde vi hemåt.

Vi hade en tjejl med oss, som liftade med till Malmö, hon som brukar stå i kaféet i Friluftsgården. Henne satte Ingvar av vid Södervärn. Oss körde han ända hem, det var väldigt snällt.

Det hade varit hyfsat väder hela kvällen, bara lite duggregn. Inte förrän vi kom till Malmö började det regna riktigt.

Gertrud M.

Dansk historia (ur KvP)

Hört på Vesterbro:

Hos lægen: - Undskyld, doktor, hvad sagde De til den gamle nonne, det løb skrigende ud for?

- At hun var gravid.

- Jamen, det var hun vel ikke?

- Nej, men det kurerede hendes hikke.

Resultatservice

Nya Ystad Terrängen 25 april 2004

Klass 6, M55, 10 km

1 Börje Hammarstedt

35.33

Senior DM o Veteran DM i Eslöv 26 maj 2004

M55 5000 meter

1 Börje Hammarstedt 17.52,2

I Sydsvenskan den 2/6 2004 kunde man läsa en artikel om veteran-DM i Eslöv där det bl.a. stod:

Sist men inte minst vågar vi utnämna kvällens strongaste prestation på Ekevalla. Vad sägs om fenomenet Börje Hammarstedt från Malmö Frisksportklubb. 58-årige Hammarstedt kämpade sig runt 5000 meter på fantastiska tiden 17.52. Undrar hur många 25-år-ingar i landet som gör om den bedriften.

Hildesborgsloppet, Landskrona

Deltävling i Skånes Veteran-Cup 6 juni 2004

M55 7,3 km

1 Börje Hammarstedt 27.39

DM o VDM 10 000 m landsvägslöpning

Malmö, 15 aug. 2004

M55

1 Börje Hammarstedt 36.44

M60

8 Jan-Eric Månsson 52.36

Blodomloppet 25 augusti 2004

Heleneholm, Malmö

10 km

158 Martin Landahl 48.39

193 Bo Månsson 50.34

5 km, promenadklass

Frank Martinsson ca 50 min

Segerundan 4 sept. 2004 Bulltofta, Malmö

KS 10 km

24 Zakia Lindell 5650

MS 10 km

83 Bo Månsson 49.47

93 Jan-Eric Månsson 50.55

108 Odd-Roger Andreassen 52.14

129 Stig Holmgren 55.26

Ryssbergets IK Septemberloppet 12 sept. 2004

12,6 km

M55

1 Börje Hammarstedt 47.42

Yddinge-loppet 31 okt. 2004

6 km motionsklass

Frank Martinsson ca 52 min.

Skanelloppet Åstorp 7 nov. 2004

7,1 km

M55

1 Börje Hammarstedt 26.29

Rullskidor

Boalt-Rullen/Skåne DM 26 sept. 2004

16 000 meter, fri teknik

H60

3 Ingvar Carlsson

52.06

Klippt ur Sydsvenskan

Stavgång, raska motionspromenader med stavar i händerna, blir alltmer populärt. Poängen är att motionären även använder armarna, vilket ökar nyttan.

Flugan började i Finland. Trenden spred sig snart till Sverige och den är nu etablerad som träningsform.

Läs- och skrivsvårigheter i skolan anses till viss del hänga ihop med för lite fysisk aktivitet.

Att lära sig stava på gymnastiklektionerna är kanske inte någon dum tanke.

Har du problem med att hitta på julklappar?

Eller födelsedagspresenter?

Här kommer ett bra tips:

Köp klubbens träningsoverall (finns i klubbens färger. Eller ett par stavar (med teleskopfunktion) till någon som tänker börja med stavgång.

Är du intresserad?

Kontakta Ingvar!

Troedssons sida

Återigen ett bevis på djurens kloka tankar och reaktioner

I Degerfors kommun kom en man körande med sin bil. Plötsligt upptäckte han att det låg ett stort djur i diket och sprattlade med benen. Det var en stor älgdjur, som fallit ner i det djupa diket och kilats fast med ryggen neråt. Han hade redan legat länge och kämpat för att komma upp men misslyckats. Han var totalt slut och nu väntade den slutgiltiga döden.

Mannen gick tillbaka till bilen och hämtade en bogserlina och band fast repet i älgens stora älgkrona, drog repet tillbaka till bilens kofångare och fäste repet däri. ("Skall repet hålla?") Så började han försiktigt backa bilen, medan han höll ett öga på hur det skulle gå för älgen.

Han såg hur älgens huvud sakta kom upp från diket allt eftersom han backade. Snart hade han dragit upp hela älgen på den fasta marken.

Mannen gick tillbaka till älgen, som låg helt apatisk. Han lossade snaran runt älgens grova älgkrona och med en kniv skar han av repet, men det blev en kort stump kvar invid älgens huvud. Älgen låg stilla en stund men så reste han sig på stapplande ben och iakttog sin räddare, innan han begav sig in i skogen.

Det gick ett år och mannen var nu på ett annat vägbygge några mil därifrån, tillsammans med några kamrater. De hade just tagit sig en middagsrast och åt på sina smörgåsar, när det plötsligt knastrade till bakom deras ryggar.

När de tittade bakåt, fick de se en stor älg som stod och iakttog dem bara några meter längre bort. Den hade inte rest borsten på halsen som en ilsken älg brukar göra, så de behövde inte oroa sig för att han tänkte anfalla dem.

Så fick de se en kort repstump som hängde ner från älgens horn.

Älgen stod en stund och bara tittade, sedan gick han fram till mannen (den man som räddat honom för ett år sedan) och började slicka honom i ansiktet och på halsen ett flertal gånger, stötte sedan nosen mot mannens rygg och småhuck-

lade ett par gånger, precis som om han ville säga någonting. Detta pågick en lång stund, sedan vände sig älgen om och gick tillbaka in i skogen. Han tog dock en sista blick på mannen, innan han försvann in i skogen.

Männen var övertygade om att det var samma älg som blev räddad året innan och som nu kom tillbaka och tackade mannen för att han blev räddad från den grymma döden i diket.

Repet som hängde kvar från kronan var detsamma som hade blivit kvar året innan. Och ingen kan anklaga mannen för att ljuga, eftersom det fanns flera vittnen till händelsen.

Vad säger man?

KNAPPAST EN SEKUND UTAN SKRIK, MOTORLJUD, HÖGLJUDDA MÄNNISKOR, GNISSLANDE BROMSAR, STEREO, RADIO O.S.V.

- Tystnaden är utrotningshotad.

- Tystnaden är en bristvara.

- Tystnaden borde mångdubblas.

- Jag håller andan, lyssnar. Vad hör jag?

- Tystnaden kan du bara återskapa genom att LYSSNA! BARA LYSSNA!

- Långt långt borta från tätorternas stress och jäkt. Så långt ute i naturen att bara du och NATUREN SJÄLV finns där.

- LYSSNA PÅ TYSTNADEN! DEN BERÄTTAR SÅ MYCKET!

- DEN GER DIG RO! DEN LÄKER SJÄLEN!

- Hur definierar du tystnaden?

Den inre tomhet som infinner sig ger plats till enormt många tanka och funderingar.

- Ett ord kan betyda så mycket, men tystnaden kan ibland betyda mer än 1000 ord.

- Att vara tyst och lyssna ger dig också möjlighet att uppfatta ljuden från vinden, skogarnas sus, bäckens porlande, havets dyningar samt skogarnas miljoner aktörer.

- Att en stjärnklar sommarnatt med molnfri himmel ligga på mar-ken och upptäcka, att flera tusen ögon ser på mig och kollar mig, vad jag gör. Tyst, avstressande, rofylt.

TANKAR I MIN EGEN VÄRLD

Många gånger har jag hört kommentarer till mitt sätt att leva. Har förstått att det är svårt för andra människor att sätta sig in i andra människors sätt att leva och att se allting från en annans perspektiv.

1. Hur kan du träna och hålla på på det sätt som du gör? Du sliter ut din kropp till ingen nytta. Den tiden kunde du använt till annat.

2. Hur kan du hålla på att äta bara vegetariskt? Inbillar du dig, att du blir friskare av det? Ät kött som alla andra och var som en människa!

3. Hur kan du få för dig så fäniga saker som att fasta?

4. Varför tar du inte en sup som alla andra och lever normalt? Jag tål många supar utan att märka det, så det är inte skadligt (p.g.a. avtrubbning).

5. Hur kan du ligga och resa långt bort bara för att titta på några konstiga djur eller växter? Det finns ju Zoo och trädgårdsmästerier på nära håll och naturbilder kan du ju ligga på soffan och se på TV.

6. Andra folkslag och kulturer, det kan du läsa om eller se i TV-program och vill du höra och lära andra språk så finns det språkkurser.

7. Resa och bada, vad är det? Vi har ju sommar ibland här hemma också och så har vi badhuset.

8. Att uppleva djuren och naturen öga mot öga – det är väl ingenting – du har ju TV.

9. Att uppleva och se andra kontinenter och helt andra vyer – det är väl ingenting.

Jag säger som Strindberg: - DET ÄR SYND OM MÄNNISKOR-NA!

HELHETSSYNNEN ÄR ETT VILLKOR FÖR ETT FRISKT OCH LYCKLIGT LIV.

Det räcker inte med att vi är ”100-procentiga” inom ett område. Jag tror att våra ideal måste sträcka sig över ett bredare spektrum.

Det räcker inte med att du ENBART

är 100 procent vegetarian eller vegan,

är absolutist och aldrig använder alkohol,

att du aldrig röker,

att du värnar om våra djur och vår miljö,

att du ägnar all din tid för dina medmänniskor,

att du är vältränad och i topptrim,

att du är glad och utåtriktad,

att du har höga betyd och är välutbildad m.m.

VAR OCH EN av dessa uppräkringar räcker inte. MEN TILLSAMMANS ÄR DE KOLOSSALT VIKTIGA.

Hellre än att vara ”fantast” eller ”fullkomlig” på ETT område anser jag att det är viktigare att intressera sig för HELHETEN. Eller som jag ibland brukar uttrycka mig: ”Jag vill hellre veta lite om mycket, än mycket om lite”. Även om det senare lönar sig mera, ekonomiskt sett.

Jag tror att man blir lyckligare, om man har en HELHETSSYNN och tillämpar densamma. Man blir friskare och man förstår andra bättre och får en vidare livssyn.

Kanske en tankeställare

Av Börje Wihlborg

Alla råkar vi väl ut för motigheter och problem här i livet, men vid varje deprimerande tillfälle bör vi begrunda och tänka igenom läget som man hamnat i och försöka finna några positiva vinklar ur eländet.

För ett tag sedan hamnade jag på UMAS för en rutinoperation, som man trodde, av min höft, men komplikationer tillstötte, vilket innebar förlängning av sjukhustiden med ett par dryga veckor. Men då fick jag tid att tänka både framåt och bakåt i tiden och analysera mitt tidigare jag, t.ex. Vad är tid?

Professor Bodil Jönsson har i en bok uttömmande behandlat detta ämne och hur vi utnyttjar vår tidsrymd.

I vårt moderna samhälle har vi skapat en tid av kronisk tidsbrist. I dag tycks de flesta klaga över att de inte har tid, alla jäktar, ingen hinner, alla är vi hela tiden på väg någonstans. Alla tycks vara på väg till nästa stund, bort från det som finns just nu.

Det är som om vi hela tiden gjorde fel saker, som om vi redan borde göra nästa sak i nästa stund. Det råder häftig brådska hela tiden. När den kroniska tidsbristen härskar, är inga längre närvarande i det som är här och nu. Och om ingen finns här och nu, är ingen egentligen anträffbar.

Vi går förbi varandra och möter inte längre någon annan. När ingen möter någon, finns ingen egentligen till på allvar. Vi är hela tiden på väg till nästa stund, till nästa ärende. Men inte ens där stannar vi upp, eftersom vi hela tiden kallas vidare av någonting annat. Därmed får vi ingen vila, vi är med andra ord rastlösa.

Man får lätt intryck av att brådskan drabbat oss utan att vi önskat det.

Men är det så, är brådskan och tidsbristen något som vi drabbats av? Eller är det något som vi skapat själva? Vem ansvarar för att vi inte längre har tid? Ja, tid, vad är det? Eller brådska, vad är det?

Tiden har även i dag samma konsistens som den alltid haft, dygnet har sina 24 timmar, veckan sina 7 dagar och året sina

12 månader. Brådskan skapar vi när vi upplever att vi inte har tid, jäktet skapas av felaktiga val. Och därmed tar vi kan-ske helt felaktiga beslut? Vi är alla ansvariga för hur vi väljer att bruka vår tid.

Det har blivit så, att vi genom att vi vill fylla vår tid med allt mer, inte längre har tid att leva, utan enbart presterar en massa. Vi lever i produktions- och konsumtionskultur.

Vad prioriteras i kaotiska lägen? Ett värdesystem som bygger på detta ger oss inte tid att vila och återhämta, "ladda batterierna" utan bara att vara. Vi blir rastlösa, vi saknar vår grundläggande kärlek till livet. En människa, som inte ser det kärleksfulla i livet, möjligen överlever, men presterar i stället för att själv leva ett vettigt liv.

Men hur presterar man med goda resultat, om man befinner sig i kaotisk stress, utan möjlighet till återhämtning? Och hur fattar man korrekta beslut, om eftertanke saknas?

Min vän, ge mig Ditt råd!

Med andra ord, vi är offer för vårt eget tänkande och leverne.

Barbara Berger skriver i sin avhandling, vårt öde beror på vårt eget tänkande.

Ex. En person dör i hjärtinfarkt, medan en annan person i samma situation bara finner det spännande, hon menar att det är ens egen tolkning av händelsen som avgör vad som kan inträffa med ens egen kropp. D.v.s. det är vi själva som fattar beslut hur vi skall tänka och därmed också säga nej till hjärtinfarkten.

Barbara Berger har i viss mån rätt, men hennes syn på fallet hjärtinfarkt finner jag starkt förenklad. Men visst har vårt sinnelag och leverne stor betydelse för vår hälsa och fysik. Om vår sinnevärld fokuserar på sjukdomar, fattigdom och misär, då får vi snart stifta bekantskap med dessa saker. Nej, förträng eländet och sikta över dessa idéer, så kan vi uppskatta och njuta av livet.

Det finns studier som visar, att den som har gett upp, löper större risk att dö i sjukdomar än den som tänker positivt.

Det finns fyra klassiska riskfaktorer bakom hjärtinfarkt, vilket är: Rökning, undvik detta. Höga blodfetter, d.v.s. kolesterolhalten, vilket beror på vad vi äter. Högt blodtryck, vilket minskar om vi är fysiskt aktiva. Ärtflighet, denna faktor är svår att påverka. Men med ett sunt tänkande och leverne kan vi kanske ändå åstadkomma en förbättring även inför denna faktor.

Till sist vill jag säga att såsom varande medlem i Frisksportrörelsen har jag sedan många år tillbaka insett, att Frisksportens idéer är det mest sunda man kan leva efter.

Börje W.

NYPONPULVER "LitoZIN"

lär vara mycket effektivt mot artros, mot smärtor i skelett, leder etc. Skulle du inte bli nöjd av någon anledning så ger tillverkaren av "LitoZin" "Pengarna-Tillbaka-Garanti". Självt har jag använt detta under 14 dagar (nu intill 8/2 2004) och hittills märkt en mindre förbättring. Dock måste man använda det under längre tid för att kunna bedöma.

...

"Nyponpulvret" har gjort att mina ledsmärtor avtagit. När jag slutade med pulvret tilltog smärtorna så nu har jag börjat att ta det igen.

KANEL, INGEFÄRA

OCH VISSA ANDRA KRYDDVÄXTER KAN HA STOR BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE.

Ur en amerikansk tidskrift har jag hämtat följande betr. KANEL.

Kanel är en mycket betydelsefull krydda för hälsan. Bl.a. sänker den blodsocker- och kolesterolnivån och ökar insulinfunktionen. Håkan T.

Riksläget 2004

Skånes Frisksportsdistrikt fick för något år sedan en förfrågan av Svenska Frisksportförbundet om vi kunde arrangera Riksläger i Skåne år 2004.

Vi stod dock icke i tur för detta arrangemang, men SFF var synnerligen benägna, att vi skåningar skulle antaga deras önskemål.

Man sammankallade en del folk inom vårt distrikt för diskussion gällande SFF:s önskemål och fann, att detta borde vi kunna klara av, vilket meddelades SFF.

Nu vidtog en lång serie av möten och sammanträden med bl.a. olika kommuner i Skåne. Efter ett tag började bitarna smått falla på plats. Det blev Örkelljunga som fastställdes som lämplig lägerplats.

Örkelljunga kommunledning var mycket tillmötesgående och såg synnerligen positivt på att vi valde just deras kommun. De gav oss utomordentliga förutsättningar för vårt planerade Riksläger. Dessutom är denna trakt mycket attraktiv för frisksportaktiviteter.

För att bygga upp ett dylikt Riksläger så erfordras mycket omsorgsfull planering lång tid innan lägets begynnelse. Det påbörjas över ett år före vecka 28, år 2004, undan för undan, för att intensifieras månaderna före lägerveckan.

För den, som inte själv varit med vid uppbyggnaden av något dylikt, bör vi kanske nämna några uppgifter såsom: kontakter med olika kommunansvariga, Brandförsvaret, Polisen, Turistorganisationen, Renhållningsföretag, Miljö o Hälso skyddet, Restauranger, Elbolag, Sydkraft och Idrott-Simhallsansvariga osv.

Trots arbetet med samordningen av vad som ovan nämnts så råkade vi inte ut för, inom Örkelljunga kommun, några oöverstigliga problem, allt gick att lösa efter hand.

Härutöver gällde det att göra ett realistiskt program med olika aktiviteter, föredrag, utflykter, dans och musik för både barn och vuxna, vilket bör vara ytterst intressant timme för timme, dag för dag hela veckan. Enbart programdelen är ett synnerligen betungande arbete.

Så närmar vi oss själva uppbyggnadsarbetet, måndag vecka 27, hela veckan går åt till inkoppling av långvaskar med vatten och avlopp, el-utrustning, områdesplanering, utmärkning av vägar, uppsättning av anslagstavla och skyltar, montering av tält för bruksändamål, scenvagn, dansbana, högtalare, hyrtoaletter, sopkärl och dito containrar och kansliet etableras med mottagning m.m.

Fredag fm skall allt vara klart för inspektion av polisen, brandinspektör, miljöchefen, kommunens tekniske chef och gatukontorets dito, redaktören för NST – ortstidningen – vill också vara med.

Under fredag em och lördagen anländer Frisksportare från praktiskt taget hela Sveriges avlänga land.

Lägerinvigningen sker lördag em med olika invigningstalare och med flaggor, pompa och ståt.

Senare till kvällen blir det musik och dans, ja, mycket glädje sprides, när så många frisksportvänner träffas, dvs ca 1200 till 1500 personer.

Söndag, ja, nu är Riksläget verkligen i gång, det är liv och rörelse överallt.

Så fortskrider aktiviteterna hela veckan utan minsta uppehåll långt ut på småtimmarna varje dag.

Vi arrangörer hade dock hoppats på bättre väder än som blev fallet under denna lägervecka, men vädergudarna ville annat, de var synnerligen frikostiga med regn och ytterst lite sol. Detta till trots såg jag inga sura miner, men tyvärr fick några

programpunkter utgå eller ändras. Turligt var dock att vi hade en stor idrotshall till vårt förfogande och det lilla bad-huset blev i högsta grad frekventerat. Ytterligare några salar och hallar fick vi också disponera.

Trots ogynnsamt väder genomfördes åtskilliga tävlingar och aktiviteter som planerats, vilket Leif P. kan redogöra för i annan artikel.

När så lägret närmade sig sitt slut på fredagen - lördagen och söndagen, då var vädergudarna på riktigt dåligt humör. De lät alla tillgängliga lågtryck passera över Örkelljungatrakten.

Lägeravslutningen på lördag em blev en något avkortad version men dock ganska trevlig ändå.

Men många hade redan förberett sin avfärd från lägret och under söndag fm var det tyvärr mycket glest mellan befintliga husvagnar och tält, för att mot eftermiddagen vara helt "blåst" på gäster.

Däremot jobbade funktionärerna för fullt med nedtagning av allt på lägerområdet samt storstädning å Trollbackens dagcenter, vilket hade varit vårt kansli, kafé m.m. under hela veckan.

Nu skulle allt material snyggas upp och returneras till rätt företag, kostnader klaras upp och av, ett nog så digert arbete att fullfölja.

Även om lägret varit drabbat av förhållandevis dåligt väder så måste framhållas, att funktionärsstaben varit sällsamt energisk och arbetat mycket skickligt inom sina respektive områden, vilket givit lägret ett mycket gott gensvar i alla led.

Rikslägret

Årets riksläger hölls i Örkelljunga som väl alla vet. Det var alltså vårt distrikt som var arrangörer.

Redan i oktober 2001 hölls det första lägermötet och med jämna mellanrum har representanter från olika klubbar träffats och diskuterat vad och hur allt skall ordnas. Vi har besökt tänkbara lägerplatser och fastnat för Örkelljunga. Lägermötena har vi för det mesta haft i Stehag, men vi har varit i Örkelljunga flera gånger. Vi fick bra kontakt med personer i kommunstyrelsen och de var positiva och ställde upp på många sätt.

Programmet var väldigt omfattande med mycket tävlingar, underhållning, föreläsningar, utflykter, barnaktiviteter och mycket annat. Vi har fått mycket beröm och tack från alla håll och vi tycker själva att vi klarade av allt på ett bra sätt och löste de problem som uppstod.

Vädret var väl lite blandat, men alla tävlingar och program kunde genomföras. Lägerområdet var mycket bra och det regn som kom försvann ganska fort ner i marken. Vi slapp alltså leriga och våta områden.

Ekonomiskt gick det inte så bra. Riksläger brukar vara en bra inkomstkälla men inte för oss. Det kommer att bli minus i kassan, hur mycket är inte klart ännu.

C:a 25 pers från klubben var på lägret i år. När det gäller tävlingar var vi dåligt representerade, men Jim Engberg var 3:a i mångkampen H-21 klassen.

Nästa år är det dags för Stensund igen och då kan man bara gå omkring och ha det bra.

Leif P.

Människan vill gärna umgås med naturen, men de enda i naturen, som egentligen vill umgås med människan, är myggen.

Rikslägerhistorik

Rikslägren inom Frisksportrörelsen är en begivenhet som har lång tradition. Redan 1934 anordnades Riksläger i Stockholmstrakten, därefter har det följts av årligen återkommande arrangemang på varierande platser i landet.

Det första Rikslägret som Skånedistriktet ansvarade för var Kullaberg år 1947, Simlångsdalen 1953, Skanör 1961, Hällevik 1969, Frostavallen 1978, Lingvallen 1988, Herrevads Kloster 1997 och Örkelljunga 2004. Kommande Riksläger blir Stensund 2005 och

2006 blir det Västergötlands distrikt, exakt plats är dock ej för tillfället "spikad". Vid pennan Börje W.

Svenska Frisksportförbundets Riksläger genom tiderna

År	Plats	Landskap
1934	Stockholm	
1935	Göteborg	
1936	Örebro	Närke
1937	Jönköping	Småland
1938	Norrköping	Östergötland
1939	Göteborg	
1940	Stockholm	
1941	Stockholm	
1942	Karlskrona	Blekinge
1943	Ingesund	Värmland
1944	Glatjärn	Dalarna
1945	Stensund	Sörmland
1946	Stensund	Sörmland
1947	Kullaberg	Skåne
1948	Frösön	Jämtland
1949	Mullsjö	Västergötland
1950	Stensund	Sörmland
1951	Arbrå	Hälsingland
1952	Ihre	Gotland
1953	Simlångsdalen	Halland
1954	Näsåker	Ångermanland
1955	Amundön	Bohuslän
1956	Råssnäs	Östergötland
1957	Uskavi	Närke
1958	Örserums Brunn	Småland
1959	Bollnäs	Hälsingland
1960	Stensund	Sörmland
1961	Skanör	Skåne
1962	Brandstorp	Småland
1963	Ransäter	Värmland
1964	Dyrsten	Bohuslän
1965	Stensund	Sörmland
1966	Sörsjön	Dalarna
1967	Norrahammar	Småland
1968	Alfta	Hälsingland
1969	Hällevik	Skåne
1970	Stensund	Sörmland
1971	Billigen	Västergötland
1972	Gräsmark	Värmland
1973	Sätilla	Västergötland
1974	Råssnäs	Östergötland
1975	Stensund	Sörmland
1976	Kilsbergen	Närke
1977	Hestra	Småland
1978	Frostavallen	Skåne
1979	Brunflo	Jämtland
1980	Stensund	Sörmland
1981	Axvalla	Västergötland
1982	Ellös	Bohuslän
1983	Himmelstalund	Östergötland
1984	Svärdsjö	Småland
1985	Stensund	Sörmland
1986	Örebro	Närke
1987	Sävsjö	Småland
1988	Lingvallen	Skåne
1989	Nossebro	Västergötland
1990	Stensund	Sörmland
1991	Vålådalen	Jämtland
1992	Söderköping	Östergötland
1993	Tjolöholm	Halland

1994	Sävsjö	Småland
1995	Stensund	Sörmland
1996	Nora	Västmanland
1997	Herrevads Kloster	Skåne
1998	Hjo	Västergötland
1999	Motala	Östergötland
2000	Stensund	Sörmland
2001	Öckerö	Bohuslän
2002	Gnosjö	Småland
2003	Långshyttan	Dalarna
2004	Örkelljunga	Skåne
2005	Stensund	Sörmland
2006	?	Västergötland

MOT SOLLJUSETS LAND

Mot solljusets land går vår sjungande färd från stadsgatan kvalmig och grå.

Vi längtar till strändernas grönskande värld där glittrande vågor slå.

Refräng:

Kom med kamrat i vårt glada lag

Vandra i våra led

Låt livsmod och humör bli Din lösen i dag

Kom med Du kamrat, kom med!

Låt livsmod och humör bli Din lösen i dag

Kom med Du kamrat! Kom med!

På daggvåta stigar vi vandra framåt
i morgonens skimrande ljus.

Vi lockas av fåglarnas jublande låt
i kronornas gungande sus.

Refräng: Kom med kamrat etc.

När skymningen sänker sej sommarnattslen
vi tända vårt flammande bål
Och här i dess blossande, värmande sken
vi sätta oss nya mål.

Refräng: Kom med kamrat etc.

Rapport från en cykel

Cykelsäsongen började med möte på klubblokalen 22/3, där bl.a. Håkan från Cykelcity, Lund, pratade om Paris – Brest inför 20 intresserade cyklister.

Träningen började så nätt den 23/3 med fem deltagare som körde 56 km.

Lördagen 27/3 var vi 10 cyklister som körde 78 km. En cyklist från Cyklisten (annan cykelklubb) hängde på oss efter 15 km. Han hade som mål att hans klubb skulle köra lika fort som vi. Jag vet inte om han lyckades.

Vi har tränat tisdag, torsdag och lördag, som flest 14 deltagare, och från 50 – 170 km/gång. Självt har jag fått ihop 7.200 km än så länge. Vi är fortfarande några som kör om vädret tillåter. Jag har ju skrivit ut 22 nya rundor och de skall ju mätas. Nästa år får vi 6 nya medlemmar, bl.a. mina barn Peter och Maria.

9/4 skulle vi köra vår första längre sträcka, 130 km, och vi var 11 personer som startade i lugnt tempo. Jag hade bestämt med Lasse Ericksson från Trelleborg, som mötte upp med 4 cyklister i Vellinge, varav en före detta tävlingscyklist. Det hade han tydligen inte glömt, för det blev en tempoökning som vi inte var tränade för. Vårt gäng sprack och till sist hade vi åkare utspridda överallt, några träffades dock igen i Svedala. 3 valde att köra hem, 2 hade redan kört hem och resten fortsatte färden. Vid Björnstorps gods fick Björn hjulhaveri, full fart hem för oss andra i motvind, tog bilen och körde för att hämta Björn.

17/4, 11 cyklister, 163 km. Vi startar alltid vid gamla Staffans-torpsvägens början. Via Dalby Flyinge Hammarlunda 4 km backe upp till Slogstorp Löberöd Harlösa Öved igenom Sjöbo Snoge-holm, där min son Peter väntade med kaffe och bullar. 3 valde att köra hem via Sövde Veberöd och vi andra fortsatte till Sövestad Skårby 8 km stigning till Knickarp, ner till Blentarp, upp över Romeleåsen ner till Slimminge Janstorp Stenberg över Romeleåsen för tredje gången, förbi Dör-röd till Veberöd upp till Knivsåsen, ner till Dalby och flask-påfyllning vid macken, så vi kunde klara oss hem. Tid 5,36 h, med 29,0 km/h i genomsnitt. Sen gjorde man inte mer den dagen.

20/4 Backträning vid Sandby – Hardeberga, 4 varv å 1 mil, 3 gånger tillsammans uppför backen, sista gången fri körning, och som det kördes. Dan valde att köra 7 gånger upp och ner, vände med det samma.

24/4 var det tid med lång runda igen, utom jag som var förkyld och inte kunde vara med. Jag, min dotter Maria och mitt barnbarn Sofia körde ut till cyklisterna med fika till Öved i stället. Den här gången körde cyklisterna via Dalby Veberöd ner till Skurup Slimminge över Romeleåsen till Blentarp via Sövde till Öved. Det var en härlig syn när 12 cyklister kom på dubbla led till Öved. Efter fiket delade cyklisterna på sig, hälften körde via Harlösa Sandby uppför till Skrylle Dalby och sen målet i Malmö. Resten körde backen upp till Tullebo (som inte ser ut som en backe, likväl får man syra i benen). Via Bjärsjölagård Västerstad Löberöd Slogstorp Flyinge Dalby och målet i Malmö. Totalt 170 km, lite kortare för de andra.

27/4 var det backträning i Sandby, undertecknad fortfarande förkyld.

2/5 Tid för första loppet i Färingtofta 100 km. Vi var 10 från klubben som deltog, vid starten var vi nog 20 st. Efter 10 km valde Jonny och jag att släppa, då min hals inte var så bra. Resten höll nästan ihop till mål. Banan var omgjord, så efter Ljungbyhed vände vi och körde uppför Lotta på åsen-backen, en av Skånes brantaste backar, 3 km lång, men det är roligt att köra i backar (de tar slut så småningom, värre då med motvind).

9/5 Maxi-loppet i Kristianstad, 120 km. Ett av de trevligaste loppen, nästan bara skog i vacker natur. Tid 3,16 h och 36,1 km/h i snithastighet. Vindstilla och sol! Vi var 10 från klubben.

22/5 Eslöv Gran Fondo, 138 km. Ett riktigt lopp med gemensam start och tidtagning. Vi var 9 från klubben som startade, ett av de hårdaste loppen. Start i Eslöv Marieholm Grytinge via Knutstorp uppför Söderåsen till Klåveröd Stenestad Kågeröd via N. Vram uppför åsen 8 km till Stenestad. Ner igen till Ö Sönnarslöv Ljungbyhed uppför Lotta på åsen-backen till Klåveröd Stenestad Kågeröd tillbaka till målet i Eslöv. Vi försökte hålla ihop men dagsformen var inte den bästa för alla. Min rygg var inte alls bra, så jag och Göran släppte tillsammans när det var 10 km kvar. Tomas blev trängd av en lastbil i en grop, bakhjulet havererade men han kunde ta sig i mål. Karl-Erik och Joze var däremot i bra form och fick tiderna 4,20 (han blev sinkad av att vänta in mig, innan han själv drog iväg) resp. Joze 4,08.

31/5 Naturtrampen Svalöv 77 km. Frisk östlig vind som tilltog, vi var 8 från klubben som deltog. Efter 10 km fick jag problem med kedjan, stannade och kollade vad det var för fel. Under tiden försvann klungan, men fick sällskap av Göran som hade släppt tidigare, då det gick ganska fort. Vi hjälptes åt till mål. Denna gång gick vi över Söderåsen från Sönnarslöv till Stenestad 8 km uppför. Eftersom det var motvind fick jag problem med ryggen igen.

3/6 var vi 10 st som försökte träna intervall mellan Skaber-sjö och Svedala. Värre röra får man leta efter! Om det var jag som gav fel instruktioner eller vad det var som var fel vet jag ej, men intervall på det viset blir det inte mer.

5/6 Ringsjön runt 122 km. Vi var 16 från klubben som startade. Lite fuktigt på morgonen men svag vind och senare sprack det upp och blev soligt. Vi var 11 som startade tillsammans och hade bestämt att vi skulle köra så ända till mål, vilket vi också lyckades med. Vi körde s.k. lagtempo, d.v.s. att vi skiftade i tåten hela tiden. Det blev nytt rekord med tiden 3,21 h och 35 km/h i medelhastighet. Mycket bra lopp! Det var Dans 25:e runda.

18/6 var det så tid för Vättern Rundan och 17 från klubben startade. Martin Landahl och Ingvar Andersson startade på kvällen. Hasse Bengtsson körde sin 30:e runda och startade på natten och vi andra på morgonen 04.54. Vädret var inte det bästa, regnet öste ner på kvällen, fortsatte hela natten. När vi startade på morgonen kom det bara lite regnstänk, men vägbanan var blöt. Efter 12 km fick Göran punktering, i med ny slang och iväg igen. Efter 70 km släppte Jan och efter 85 km försvann Dan och Göran. Det blev lite strul i laget om vi skulle vänta och under tiden vi diskuterade stack Bo och Joze. Vi andra höll ihop och tog depå i Fagerhult efter 140 km. Efter 180 km försvann Andreas och 20 km senare tackade Martin Jönsson för sig. När Holger försvann blev jag inte klok på, inte han själv heller. Andra depåstoppet i Boviken, då sa Karl-Erik att han var så trött att han inte orkade äta något. Men vi lyckades få i honom en kopp kaffe och en bulle. Sen fick han ligga där bak och stå över några dragningar. Efter en stund piggnade han till igen. Då började det att regna på riktigt och blev betydligt kallare, svårt att växla när känslan nästan försvann i fingrarna. Någon mil ifrån mål var banan omgjord, en runda i skogen på minst en halv mil längre. Ute på stora vägen igen började vi dra upp spurten, sista halvmilen höll vi 40 km/h. Det var en härlig känsla när vi, Karl-Erik, Per, Björn, Tomas och jag själv kom i mål. Tiden var 9,23, vi hade dock hoppats komma under 9 timmar, men vädret var inte det bästa. Vi kommer igen nästa år! Bo och Joze var ca 10 minuter före oss, Martin J. och Andreas ca 9,40. Dan och Göran strax under 10 timmar. Jan lite över 10 timmar. Jonny och Hasse ca 12 timmar. Martin L. strax över 14 timmar, men så ska han ju alltid njuta av naturen och lyssna på fåglarna. Undrar om han låg och sov på gräsmattan i Karlsborg? Ingvar cyklade på 14,40 på en standardcykel. Efter målgång blev man bjuden på iskall öl, det var dock inte det man längtade efter, utan bastun! Full fart hem till Frisksportstugan och när vi satt i bastun kom Holger in med kläderna på... När Holger fryser, då är det kallt. På kvällen blev det kaffe och tårta och prisutdelning. Hasse Bengtsson uppvaktades med plakett för 30 rundor inför 25 personer. Sven Falkman var anmäld och skulle ha kört sin 30:e runda, men blev tyvärr opererad för halsböld 14 dagar innan och läkaren avrådde från start, tur var väl det. Ingvar Andersson körde sin 33:e runda och inte nog med det, han hade dessutom cyklat till Motala med en cykelkärra efter sig. Efter Motala fortsatte han till Dalarna och kom hem i början av augusti. Han är ju pensionär, så han har väl inget annat för sig. Att komma till Motala och bo i MFK:s stuga, villa, slott eller vad ni vill kalla det, är fin avkoppling. Motala Frisksport är en stor klubb, sist jag hörde var det mellan 800-900 medlemmar, detta tack vare sin fina stuga och sitt läge invid Vättern, tror jag. Hade vi haft något liknande på Bulltofta t.ex., där vi kunde träffas, tror jag att vi också kunde ha vuxit. Dörröd är nog bra, men hur många tar sig dit.

4/7 Min dotter Maria och jag skulle cykla till Åhus camping och hälsa på hennes svärföräldrar. Jag körde hemifrån kl 10.30, men efter 3 km började det att regna, och för rätt in i en busskur för att skula. Kl 11.05 startade vi från Staffanstorp i sol men lite blött på vägarna. Via Dalby Harlösa Östraby, där vi körde rakt in i en busskur, eftersom himlen öppnade sig igen. Fortsatte att cykla i vacker natur på bilfria vägar, och vid Starrarp var det tid igen att

uppsöka en busskur, denna gången gick det över på ett par minu-ter. Vi hade medvind hela tiden, så det gick ganska fort. Efter Önnköping var det tid med regn igen, men där har tydligen aldrig gått någon buss! Ordentligt blöta innan vi tog en paus och fick på regnjackorna. Efter Huaröd kom solen samtidigt som det gick utför i 4 km ner till Degeberga. Av med regn-jackorna och vi torkade ganska snabbt. Körde förbi Vitt-skövle slott och en halvtimme senare var vi vid Åhus cam-ping. 110 km mycket trevlig cykeltur, så det blir fler gånger vi ska köra över Linderödsåsen.

10/7 Träning 140 km, Björn, Tomas och jag cyklade. Via Staffanstorp, Dalby, Sandby, backen upp till Harlösa kyrka – Östraby Långaröd, nu är vi uppe på Linderödsåsen. En lätt resa då vi hade haft medvind hela tiden. Paus i Önnköping efter 65 km. Efter ytterligare 5 km vänder vi mot väster och märker direkt hur mycket det blåser. Bara skog och lite upp och ner. Efter Fränninge tog vi rygg på en hjullastare, men i Vollsjö ville han inte dra längre. Ut på väg 13 upp till Öved och sen ut till väg 11 förbi Veberöd. När det blåser så här mycket, ca 12 m/sek, går det inte att säga att vi tar det så lugnt, då kommer man ingenstans, det gäller att ha tryck på pedalerna hela tiden, även om ryggen säger ifrån. Paus i Dalby vid macken, där Björn fick köpa choklad, energin var på upphållningen. I mål efter 4,25 timmar och med 32 km/h i medelhastighet.

18/7 Laholm 6-dagars, där Jonny, Jan, Björn, Tomas, Bo och undertecknad deltog. Hallänningen 145 km, delvis ny bana, mindre vägar och fler backar, till det bättre. Efter 2 km började det att regna. I tåten låg hela ECI-gänget från Stockholm, delvis tävlingscyklister, så det var högt tempo och ett väldigt ryckande. Tomas, Björn, Bo och jag gick med. Efter 10 km kom första kraschen och vi klarade oss precis. Vid 25 km hade Tomas, Björn och jag fått nog så vi körde själva. Vid första depån fick vi nytt gäng, men Björn var inte i form så vi fick släppa. Sen kom en lång uppför-backe, så då släppte Björn. Tomas och undertecknad körde ikapp efterslänrare och i nästa depå var vi i kapp de andra igen. Efter det blev det ordentlig körning till mål. Lite bättre väder på slutet.

19/7 Smållänningen 153 km. I dag blev vi ett bra gäng, så det var hård körning hela vägen. I dag var även Björn i bra form. Stopp i smörgåsdepån och de sista 15 km öste regnet ner. 128 km och 34.1 km/h i medelhastighet.

20/7, Skåningen 148 km. Hård körning med en gång, efter 15 km var vi ett stort gäng, men många ville eller kunde inte dra, så efter Vittsjö ner till Röke försökte vi rycka sönder fältet. Vi blev 7 kvar och det gick riktigt fort. Paus vid pannkakorna vid Röke kyrka. Jag gick bakom huset, när jag kom tillbaka var hela gänget borta. På cykeln och iväg, jag såg dem långt borta och efter ½ mil hade jag närmat mig. Då hade Björn och Tomas saknat mig och väntade. Jag fick ligga på rulle ett tag men strax innan Hjärmsjö var vi ikapp gänget. Sen blev det mycket körningar på småvägar över Eket, Bassholma, Lärkeröd, Stavershult och tillbaka till Laholm, hård körning hela tiden. En trevlig runda! 148 km och tid 4,11. 35 km/h i medelhastighet.

21/7 Vilodag. Regn, regn och åter regn så vi passade på att rekognoscera vid Båstad inför bergsetappen, då banan var omlagd där.

22/7 Bergsetappen 119 km. Lite fuktigt men uppehåll. Lugnare start, alla visste vad som väntade, så hela klungan var samlad. Efter 30 km vid första backen över åsen började min bakväxel att hoppa. Vid Lärkeröd stannade jag, bak-hjulet var löst. Jag bytte drev på onsdagen och missade att

spänna ordentligt. Återigen försvann klungan, men Tomas och Björn väntade. Vi hade fyra bergsövergångar till, så vi tog det så lugnt. Mellan Rössjön, Västersjön upp till Koarp, via Vindrasp till Hasslöv, uppför Brantekällan, backen hade 10 procents lutning i 2,2 km. Det är fortfarande den enda backen jag inte kan bestämma över. Så småningom kom vi ut på gamla E6:an en bit upp förbi Motellet ner till Margretetorp Förslöv Grevie upp på Åsen bakom Båstad, upp och ner hela tiden. Via Ö. Karup till-baks till Laholm. Tid 3,37 och 33,7 km/h i medelhastighet.

23/7, Bjäre runt 112 km. Efter starten rakt ner till Ö. Karup uppför gamla E6:an, redan där får man bekänna färg. Ner till Margretetorp, lite kringelikrokar innan vi kommer till Torekov. Vi var ett bra gäng så det gick fort. Efter Torekov bär det uppför och redan då var det början till mjölksyra. Jag klamrade mig fast till Hov, sen skrek jag KÖR till Tomas och Björn. Trött, slut, finito! Vi skulle in till Båstad och vända, sen ut till Kattvik och backen som är grym. Hovs hallar tillbaka till kyrkan och pannkaksdepå. Tillbaka till Margretetorp och uppför 8 km ås söderifrån och sen hem. Trött, trött! Jobbigaste rundan på hela veckan.

24/7, Sydhalland runt, finalen 93 km. Halvbra väder vid starten. Som vanligt kör alla som om de stulit cyklarna sista dagen. Efter 20 km blev den en krock, en tjej gick i backen och jag fick bromsa, kunde inte ta igen luckan. Kände mig ganska sliten och tog det lugnt till backen som går halvvägs upp till Koarp. Jag hade fått tillbaka krafterna, så det gick bra till mål, även om regnet kom sista milen.

Jag hoppas att fler från klubben ställer upp nästa år. Det här loppet är unikt, finns inte något liknande i Sverige. 76 mil i så vacker natur, dessutom ett bra arrangemang.

31/7, Hörbyrundan som är inställd sedan 1999, men vi kör den vart år ändå. Jan, Jonny, Karl-Erik och jag träffades vid Lågehallen. Via Osbyholm till Höör Södra Rörum Hörby, sedan uppför Linderödsåsen nästan till Svensköp Ö. Sallerup Korsholm Osbyholm tillbaka till Hörby 75 km i lugnt tempo. Här är så vackert så vi njuter i stället. Bastu och en simtur i utebassängen. Sen fika på stora torget i Hörby. Mycket trevligt!

7/8, Vombsjön runt 105 km. Jag, Jonny, Björn, Tomas, Karl-Erik och Hasse deltog. Bra väder, svag vind. Lugnt i början, vi hängde på ett gäng från Hässleholm och efter hand så höjdes tempot. Uppför Tullebobacken fick en del släppa, men Karl-Erik, Tomas, Björn och jag hängde med. Hässleholmarna började rycka och ner till Sövestad var det full körning. Jag visste vad som väntade efter Krageholm, så jag höll mig lugn (inte särskilt svårt). Ryck hela tiden och när backen började på riktigt, fick jag syra och fick släppa 100 m, men lyckades ta mig tillbaka efter 2 km. 8 km uppför innan det gick ner. Det verkade som om hässleholmarna hade bränt sitt krut och fram till mål var det vi och 2 andra som stod för hårdkörningen. En bra runda! Tid 2,55 och 36 km/h i medelhastighet.

15/8 Bjäre runt 83 km. Jan, Jonny och Hasse startade ett par minuter innan mig, Karl-Erik, Per och Tomas, men vi körde förbi efter 3 km. Rejäl motvind ut till Torekov, inga som hängde på, så det var jobbigt i den blåsten. Mycket backigt innan Italienska vägen, där vi är uppe i över 65 km/h. Paus i Kattvik innan den förb-e Kattviksbacken. Förbi Hovs kyrka och sen fick vi lite sidovind igenom V. Karup, Grevie, Förslöv, korta dragningar så det gick fort. I Förslöv var det några som försökte hänga på, men då höjde Karl-Erik tempot i backen så de försvann direkt. T.o.m. så att vi andra tänkte att det var nödvändigt. Efter Förslöv körde vi förbi Christian Bucher, som kört ensam hela tiden, han var ganska trött och fick kramp flera gånger. ½ mil innan Ängelholm körde vi ikapp en som lite senare försökte spela Allan och höjde tempot så det blev en lucka, men han blev snabbt inhämtad och sen såg vi honom inte mer. Tid 2,26 och 34 km/h i medelhastighet.

24/8. Tempolopp i Kyrkoköpinge som Lasse Ericksson ordnade. Karl-Erik, Tomas, Per, Ola och jag cyklade dit. Joze körde ner själv. Mycket motvind i loppet men det gick bra ändå. Karl-Erik var snabbast av oss 17,08, sammanlagt 3:a, Per 17,12, Tomas och Joze låg på ca 17,20. Jag låg på 17,40. Loppet var på 10 km. Som tur var hämtade min svärson oss, för det hade börjat regna. Ola deltog inte utan vände och körde hem med det samma. Per blev 4:a, Tomas 5:a och Joze 6:a.

28/8 Träning distans, 165 km. Karl-Erik, Tomas, Joze, Andreas och jag. Återigen en tur på Linderödsåsen. Vackert väder 18 plusgrader och sol, samma väg som tidigare. Efter Önneköp tog vi österut, efter 10 km passerade vi Rebbetuaröd. Det är väl rätt många av klubbens medlemmar som blev yra i mössan där uppe (DM 5 mil skidor). Nu var vi uppe på högsta punkten nästan 200 m över havet. 4 km utför till Degeberga, där vi stannade utanför en ICA-affär och frågade efter ett fik. Det kan jag fixa, svarade mannen vi frågade, som var innehavare av affären. Kaffe och grova mackor med ost och skinka. Gu så gott!! Vi tackade och lovade att komma tillbaka till våren. Efter att vi fyllt på flaskorna bar det iväg och backen började med en gång, via Kyllingaröd upp till Huaröd. Inte särskilt brant men långt, innan vi kom upp. Här uppe på Linderödsåsen har tiden stått stilla, häst och vagn, traktorer från 50-talet är inte ovanligt, men det är härligt att cykla här. Igenom Önneköp och förbi fiket, där det satt ett 25-tal knuttar och njöt av värmen. Östraby igen upp till Västerstad, och nu var vi ute på öppna fältet och märkte hur mycket det blåste. Andreas hade inte cyklat sen Vätternrundan och var nu ganska trött. Tomas hade ny sadel och var öm i ändan. Via Löberöd – Slogstorp hade vi 4 km utför till Hammarlunda, men eftersom det blåste så fick vi trampa på ändå, man märkte inte att det var nedförsbacke. Vidare till Flyinge, Sandby, där vi lade om turen för att hjälpa Andreas till Lund (ej lasarettet, utan han bor där). Dagen efter hade han svårt att gå. Vi andra kom också hem så småningom, tid 5,12 och 31,4 km/h i medelhastighet.

4/9, Kävlingetrampen 77 km, numera start i Furulund och årets sista lopp för oss. Jonny, Jan, Andreas, Hasse, Joze, Per, Karl-Erik och undertecknad körde för klubben. Jonny, Jan och Hasse startade ett par minuter före oss andra. Lasse Ericksson tog täten igenom Furulund och han sparade inte på krutet. En ung kille, också ifrån Trelleborg, som var triatlet, tog över, drog igenom Kävlinge förbi rondellen mot Södervidinge, innan han lämnade över till mig. Oj, tänkte jag, hur ska det här gå med en sådan öppning, men kan jag bara hänga med de första 15 km så brukar det ordna sig. Efter 20 km via Marieholm Torrlösa kom vi ut på 108:an mot Röstånga. Då small det i Lasse Erickssons bakhjul, en eker hade gått så han fick bli där bak (typiskt cykelhandlare), han hade sålt sina carbonfälgar och satt på ett par gamla aluminiumhjul, skönt för oss andra. Trots det så försvann den ene efter den andre. Vände i Röstånga mot Billinge och ingen ifrån klubben visade några trötthetstecken. I backen efter Hasslebro drog triatletkillen så det osade bränt, flera stycken kasade av. Då kom Lasse upp vid sidan och frågade, om jag tyckte att det var skönt att han låg där bak, och självklart tyckte jag det. Efter att jag gjort mitt jobb kunde inte Lasse bärga sig längre utan gick upp och drog. Bakhjulet slog ordentligt och bromsade en hel del, men det brydde han sig inte om. Fortfarande hårt tempo in i mål och vi var bland de första i klungan. En bra avslutning! Tid 2 tim. och 38,3 km/h i medelhastighet. Korv med bröd, och kaffe med kanelsnäcka efteråt.

31/10 slår det över till vintertid, så nu är det slut på tisdag – torsdag, kanske även lördag, för varje helg har det varit dåligt väder, i alla fall för att cykla i.

Den 4 oktober hade vi möte i klubblokalen, då vi bestämde hur nästa år skall köras. Bl.a. 10 maj (reservdag 17 maj) ska cyklisterna träna tillsammans i utkanterna av Malmö i lugnt tempo i klubbens färger för att visa att vi finns till. Husiesvängen ska vi också köra tillsammans med stopp i båda depåerna. Göran och Dans pågar ska köra Vättern Rundan, liksom min son och dotter, och en del andra nya yngre medlemmar, så jag hoppas att vi blir 30 st på de turerna. Nästa möte blir måndag den 14 mars.

Åkarp 16/11 2004

Leif Andersson