

Länken nr 2 - 2006

När man blickar tillbaka på vad våra ideellt arbetande medlemmar har skapat tillsammans, ser man att ett redan väl inarbetat arrangemang håller på att vattnas ur. Vi som hållit i gång är fyllda både 60 och 70 år och har kanske svårt att motivera oss. Men det är lika viktigt att hålla i gång så mycket som möjligt, trots att man blir äldre, för att inte åldras i förtid. Därför uppmanas klubbens medlemmar att komma in med förslag till styrelsen eller komma till årsmötet i januari 2007.

Att leva enligt Frisksportens idéer skulle säkert hjälpa många till ett bättre leverne. Varför är vi inte fler?
Ingvar

Vinteraktiviteter

I väntan på de första snöflingorna och minusgrader åker vi rullskidor. Men när snön äntligen infunnit sig, kommer det även den här vintern att köras upp skidspår på ett flertal platser i Malmö och på Romeleåsen. Vi lämnar information, när spåren är lagda, på klubbens telefonsvarare 98 22 01 och Bulltofta Motion 34 26 11.

Under vecka 8 (Kul i fem) finns möjlighet för ledig skolungdom att pröva på att åka skidor gratis. Bertil Hansson med medhjälpare finns på plats mellan kl 9 och 12 måndag – fredag på Bulltofta.

Malmömästerskapen på skidor är planerad till 4 febr. För upplysningar, lyssna på telesvararen.

Följande nya medlemmar hälsas välkomna till Malmö Frisksportklubb:

Ingrid Holgersson – 38, Ove Gustafson –38, Henny Malefijt –66, Anders Fridh –67, Stefan Larsson –71, Niklas Björkeroth –82, Erling Fjällström, Leif Malmqvist –66, Arne Pedersen –38, Henrik Davidsson –76, Johan Karlsson –70, Henrik Aiff –81, Per-Olof Rydzén –71, Annika Brocknäs – 66, Ulf Richardsson - 81

Höstens vandringar

Häckebergasjön

Den 1 oktober var det dags för en vandring i naturen, denna gång runt Häckebergasjön, en slinga som Börje Hammarstedt hade letat upp. Vi hade tur även denna gång när det gäller vädret och vi var 11 pers. och en hund som utnyttjade detta. Mycket vackra vyer fick vi njuta av när vi gick runt sjön. Det var ”dubbel” skog på vissa platser då träden speglades i vattnet. Efter våra förhållande var vi rätt många men det finns plats för många fler.

Arriesjön

Den 22 oktober var vi ett litet trofast gäng som samlades vid Strövområdet Arriesjön. Det ligger söder om Malmö efter Käglinge, när man kommer på väg 101. Området är inte så stort så det tar inte så lång tid att gå runt. Ganska backigt men ändå lätt att gå. Det finns bara ett spår att följa men det skall bli fler. Man kommer upp lite på kullarna och där har man fin utsikt över landska-

pet. Vi var inte så många denna gång men området är värt ett besök så vi kanske kan återkomma dit.

Yddingesjön

Sönd. den 19 november var det åter dags för en liten vandring. Denna gång gick vi Yddingen Runt-banan fast vi kortade av den lite så det blev ca 10 km. I november månad kan det vara riktigt dåligt väder men vi hade tur, det var riktigt fint och skönt väder. Ovanligt många ställde upp, nämligen 12 pers och en hund. Det var glädjande. Vi hittade som vanligt ett bra ställe (utsikt över sjön), där vi kunde plocka fram kaffe och annat. Vi hade sen bara en liten bit kvar, vi hittade bilarna och bussen och konstaterade, att alla var med tillbaka. En väl använd dag!

Leif P.

Heleneholms IF:s Klappjakt 2 dec.

Ett stort antal HIF:are, och jag, samlades vid 10-tiden utanför HIF:s klubblokal för att i smågrupper ge sig iväg 7,5 km i stans södra delar, via Nydala, Söderkulla, Lindängen och Almviks gång- och cykelbanor. Löpning för de yngre deltagarna och gång för gubbarna, som körde sitt eget race...!! En utav de gubbarna var jag... en dessutom med käpp, han gick 3-4 km! När samtliga kommit i mål var det naturligtvis dags för dusch och efter detta samkväm med fika och ...julklappsutdelning, där siste man fick välja först och sen uppåt, med segraren som siste man!!! Yngste man tog största paketet! Frank

Luciakaffe 13 dec.

En ovanligt mild men som vanligt regnig decemberkväll samlades vi 11 st. nere i vår lokal till Luciakaffe, som Ingvar och Leif ordnat. Goda lussekatter och små knapriga pepparkakor var mycket gott att äta till kaffe eller te. Det var mysigt att sitta i stearinljusens sken och fika.

Frank (och jag) hämtades av Ingvar i MFK:s buss, då vår egen bil var på verkstad och Frank skulle ha dragspelet med. Ett par omgångar musik fick vi lyssna på. Dessutom mellan underhöll vi oss med prat om allt möjligt, tills vi tyckte det var dags att bege oss hemåt. Håkan (Linde) lovade att vi skulle få skjuts hem i hans bil, vilket vi tacksammt tog emot. Synd bara att inte fler hade infunnit sig till vårt luciakaffe!
Gertrud

Gör ett besök på HasseåTage-museet i Tomelilla,

det kan vi (Frank och Gertrud) verkligen rekommendera. När vi kom till Tomelilla, frågade vi efter Världens Minsta (Största) museum med HasseåTage. Det visade sig vara inrymt i en mycket liten byggnad nära järnvägsövergången. Vi löste entré (30 kr per st för pensionärer). Man fick endast gå in varje hel eller halv timme (7 pers. åt gången).

En halvtimme prick fick vi vara inne i det 17 kvm stora rummet. Där fanns fullt med foton och texter ur HasseåTages produktion. Man fick se (och höra) en del ur deras filmer, öppna lådor med olika prylar i samt läsa allt om det som Svenska Ord producerade. Det var väldigt intressant!

Nu har vi Billetten som minne från besöket plus ett par foton, som vi tog utanför museet. På väggen till det lilla huset fanns följande text:

”För den trötta samhällskroppen
vore kanske bästa boten
ifall tankarna från toppen
kom från roten”

(Tage Danielsson)

Skogens Dag priset

Ett nyinrättat pris, enligt ovan, har utdelats för första gången. Folkhälsoministern Morgan Johansson var på plats i Bokskogen den 3 september och delade ut detta. Mottagare var INGVAR CARLSSON. Vi gratulerar till utmärkelsen och vi vet att han är en värdig vinnare. Han har under många år lagt ner mycket tid på friluftsliv främst genom motionslopp och skidåkning. Ingvar är en mycket fin PR-man för klubben och han är känd och respekterad av Fritidsförvaltningens ledning. Leif P.

Motiveringen följer här:

”Delas ut till en person eller organisation som ’Möjliggör en mångfald av möten i naturen’. Juryn, som består av representanter från Skogsstyrelsen, Malmö stad och Svedala kommun, har inte haft någon lätt uppgift. För det finns många organisationer och enskilda personer som gör stora insatser för möten i naturen. Pristagaren kommer att få en träskulptur av konstnären Bernt Franckie och motiveringen är handskriven på handgjort papper av Frövifors arbetslivsmuseum.

Årets pristagare är en värdig vinnare, en eldsjäl, som jobbar i det tysta, som är mycket blygsam, lägger ner mycket ideellt arbete för att andra människor ska må bra, har ett stort engagemang både för sommar- och vinteraktiviteter, säger aldrig nej till att medverka eller samverka i något arrangemang som faller inom ramen för hans organisation.

Har varit verksam genom sin organisation i Torup sedan början av 1970-talet, den första Bokskogsrundan arrangerades 1973 och då var pristagaren med, i övrigt har han genom alla dessa år varit med och arrangerat många vandringar, löpkvällar, rullskidåkning och skidåkning inte bara i Torup utan runt om i Skåne.

Årets pristagare är ingen mindre än den genuine frisksportaren Ingvar Carlsson från Malmö Frisksportklubb.”

**Frisksportaren
Ingvar Carlsson**

**Du möjliggör en mångfald av möten i naturen!
En blygsam ideell årstidsälskande eldsjäl, med stort engagemang för andra. En värdig mottagare av Skogens Dags allra första hederspris.
3-9-2006**

Skogens Dag 3 sept. 2006

Vi var sex st. som hjälptes åt med Frisksportarnas grillning av korv och pinnbröd i Torup. Vädret var hyfsat,

vi hade trott att det skulle bli mycket regn, men det kom bara lite småskvättar. Vi befann oss som vanligt vid Dansbanan och kl 11 kom Svedalakören och sjöng ett antal fina sånger. Ledaren sa att ville man vara med i kören var det bara att höra av sig. Men tyvärr är det alltför långt dit från Malmö, tycker jag, om man ska vara med på övningarna. De flesta av sångerna de sjöng har jag själv sjungit i kör.

En del av körsångarna hade varmt upp med att kasta yxa. Det kanske är ett nytt recept att gå efter, när man sjunger i kör? Ingvar hade också provat på det och ett par gånger träffade han tavlan.

Efter kören kom Svedala blåsorkester och de spelade några klämmiga bitar, innan de drog vidare. Både kör och orkester skulle uppträda vid invigningen av den här dagen vid Dansbanans P-plats, med tal av Morgan Johansson. Kerstin, Ingvar och Frank gick dit, eftersom Ingvar skulle få ett pris (en skulptur) för sina insatser i Torup. Frank följde med för att ta några kort. Martin var också på plats framför scenen. Det var även invigning av Skogslekplatsen som Lynn Ljungberg invigde genom att göra ett hoppetossesprång för att klippa itu bandet.

Berit, Leif och jag skötte rulljangsen vid vårt tält och hade lite svårigheter med att få fram det vi behövde ur klubb-bussen (dörren hade hängt upp sig). Och korven tog slut, så Berit gav sig av för att hämta mer. När Frank kom tillbaka, fick vi bråttom, eftersom vi skulle åka till Lund och träffa vårt ett par dagar ungt barnbarn, Ronja, dotter till vår son Pelle. Men vi hann i alla fall få i oss fikan, som alla deltagare hade fått biljett till (samt få var sin svart Skogens Dag-keps.) Nästa år kanske Pelle kan komma med Karin och Ronja till Skogens Dag?

Farmor Gertrud

Troedssons roliga sida

Lite tidningskul

Sydsvenska Dagbladet:

Våldtäktsman dömd till 2 år i Eslöv (Fy fan för att tillbringa 2 år i Eslöv!)

21-åringen anhölls misstänkt för grov stöld av åklagare. (Åklagare är hett eftertraktade på Svarta börsen har jag hört!)

Nordvästra Skånes Tidningar:

Mannen dog medan kvinnan avled. (Och skillnaden är...?!)

Örebrokuriren:

Gynekolog hittade knarkgömma. (Var undrar man genast?!)

Svenska Dagbladet:

Ingen av de omkomna hade livshotande skador (Istället dog de av...??)

Uppsala Nya Tidning:

Högsta Domstolen prövar manlig omskärelse. (?!)

Bergslagsposten:

Inga spår efter skidåkare. (uhu, börja ana oråd!)

Huset som brann ned till grunden blev totalförstört. (no shit, Sherlock!)

Ölandsbladet:

Mindre poliser till Borgholm. (Vad är maxlängden?)

Helsingborgs Dagblad:

Vi skriver alt dåligare. (Tror du!?)

Dagens Nyheter:

Audis dieselsonversion av A8 imponerar med sin låga bensinförbrukning. (Inte undra på!!)

Expressen:

Svältdöd blir vardagsmat.

Dagen:

Lam pojke bortsprungen. (Hur lam var han sa du?)

Aftonbladet:

Arbetslösa har rätt till dagisplats. (Då är de ju åtminstone sysselsatta!)

Polisen grep torsk i fiskhamnen. (Var hittar man annars torsk?)

Storgråtande bedyrade den 30-åriga porrstjärnan sin oskuld. (Yeah right!)

Östersundsposten:

Krockade med älg på motorcykel. (Jämtlandsälgar är inte att leka med!)

Falköpings Tidning:

Kritik mot hur sökande sköts (tror inte dom sökande bryr sig om hur..)

Metro:

Yrkesmördare misstänkt för mord. (Vadå, han gjorde ju bara sitt jobb!!)

Tre greps för våldtäkt på Finlandsfärja. (Hur stor är sannolikheten att det finns TRE män som tänder på Finlandsfärjor??)

Advokatfrågor från verkliga livet i USA

Den yngste sonen, tjugotvååringen, hur gammal är han?

Var ni ensam eller alldeles själv?

Var ni närvarande när ni blev fotograferad?

Var det ni eller er yngre bror som dödades i kriget?

Dödade han er?

Hur stort avstånd var det mellan fordonen när ni kolliderade?

Var hon närvarande när hon blev med barn?

Märkte ni när ni hade sex med henne?

Ibland finner man vissa ord eller meningar så tankvärda att man gärna vill dela med sig av desamma.

-1- Hans samvete var rent. Han använde det aldrig.

-2- It is nice to be important. But it is more important to be nice.

-3- Alla förlorar inte på att tappa ansiktet.

-4- Många människor kan man inte ge den uppskattning de egentligen är värda- det skulle vara en oartighet.

-5- De som inte tror att de har tid till fysisk träning, måste förr eller senare avsätta tid till sjukdom.

-6- Det är till tystnaden du skall lyssna.

-7- Att inse att man är okunnig är ett bra steg mot kunskap.

-8- Utan spegel och utan fiender, hur skulle du veta vem du är?

-9- Djuren är mina vänner. Jag äter inte mina vänner. (Mina egna tankar.)

-10- En bekant ställde en gång en indiskret fråga till mig, en fråga som jag ogärna ville besvara. I stället

svarade jag honom: "Det var precis vad jag tänkte fråga dig om - men så tänkte jag att det angår strängt taget inte mig." (Egen tanke.)

-11- En liten gosse frågade sin mor: "Kan Gud göra allting?" "Ja"- svarade modern. "Kan han lyfta en jättestor sten?" "Ja!" "Kan han göra en så stor sten att han inte kan lyfta den?"

-12- Inser man att man gjort ett fel, då lär man sig något. Men anser man att man inte gjort något fel, då lär man ingenting.

-13- Ingen är så beroende av ett leende som den som inte själv kan ge ett.

-14- EU:s beskrivning på hönsägg består av 27.962 ord. Guds bud - 93 ord.(Vilka har störst betydelse?)

-15- Det är viktigare att vara ren i själen än i munnen. (Men fråga inte tandläkaren.)

-16- Det finns bara en sak som man kan vara säker på och det är att det finns mycket lite som man kan vara säker på.

-17- Skillnaden mellan geniet och dumheten är att geniet har sin begränsning.

-18- Det är för väl att lögnen finns, för tänk om allt man hörde var sant.

-19- En av de första saker man lägger märke till i ett efterblivet land, är att barnen fortfarande lyder sina föräldrar.

-20- "Den smala vägen" är ej grusad.

-21- Jag uppskattar mer en okunnig än en inbillad kunnig. (Egen tanke.)

-22- Jag vill hellre veta lite om mycket än mycket om lite. (Egen filosofi.)

-23- Jag var ledsen för att jag hade trasiga skor, tills jag mötte en som inte hade några fötter.

-24- Sätt igång hjärnan, innan du engagerar munnen.

-25- Tala alltid sanning, då behöver du inte komma ihåg vad du sagt. (Egen regel.)

-26- Rikast är den vars nöjen kostar minst.

-27- Befria dig själv från negativa tankar. Ett sätt att bli lycklig.

-28- Res, tala med och lyssna till visa personer som du möter. LÄR! (Egen erfarenhet.)

-29- Den bästa lärdomen är erfarenheten.

-30- När vi är nyförälskade strävar vi alltid efter att vara bättre än vi är.(Jag minns.)

Detta är bara en "handfull" av vad jag skrivit ner för att TÄNKA EFTER. Du orkar säkert inte läsa mer. Eller?

Resultatbörsen

Hildesborgsloppet 18 juni 2006

M 60, 7,3 km

1 Börje Hammarstedt 28.12

Hörby Marknadslopp 5 juli 2006

M60, 12,6

2 Börje Hammarstedt 48.42

Veberödsrundan 10 sept. 2006

M 60, ½-maraton
1 Börje, Hammarstedt 1.24.14

Segerundan 16 sept. 2006

M60 10 km
1 Börje Hammarstedt 37.48
4 Jan-Eric Månsson 50.52
MS 10 km
61 Bo Månsson 50.11

Eslövsloppet 15 okt. 2006

M60 4,7 km
1 Börje Hammarstedt 17.18

Yddingeloppet 29 okt. 2006

M60
1 Börje Hammarstedt 47.28
Motionsklass
338 Forslund Ola 1.11.03

Skanneloppet 5 nov. 2006

M60 7,1 km
1 Börje Hammarstedt 27.02

Klappjakten 2 dec. 2006

7,3 km asfalt
59 Frank Martinsson 65.42

Börje totalsegrare i Veteran cupen

För 11:e året i följd noterades Börje Hammarstedt som totalsegrare i Skånes Veteran Cup. I år tävlade Börje i 60-årsklassen. Sammanlagt har han tagit denna cup 12 gånger genom åren.

Vi i MFK vill säga GRATTIS!

Tyvärr är ju återväxten för löpningen i MFK nere i en rejäl svacka för tillfället.

Börje har noterat följande tider:

31/5 DM	5000 m	18.11
18/6 Hildesborgsloppet	7,3 km	28.12
5/7 Hörby Marknadslopp	12,6 km	48.42
10/9 DM Veberöd	21 km	1.24.14
16/9 Segerundan	10 km	37.48
15/10 Eslöv	4,7 km	17.18
29/10 Yddingeloppet	12 km	47.28
6/11 Skanneloppet	7,1 km	27.02

Årets bästa tävling

Till årets bästa tävling 2006 har utsetts Yddingeloppet, ett arrangemang av Heleneholms IF. MFK säger GRATTIS!

Segerundan nr 32 år 2006

Lördagen 16 sept. var det dags för den 32:a Segerundan. Förutsättningarna var bra, sol, + 18 grader. Endast en byig östanvind spelade oss en del spratt vid uppsättning av tält och övrig utrustning. Men med många goda

medarbetare kom allt på plats, innan de första nummerlapparna kunde lämnas ut.

Ett 70-tal efteranmälningar fick snabbt skrivas in. Kl 12 var det så dags för ungdom upp till 15 år, med en sträcka på 1.900 m att löpa. Bästa tid noterade Martin Gustafsson, 6.51 (född -92). Bästa flicka blev Jenny Ehrlin, MAI, 7.24. Jenny är född -95.

Kl 13 var det dags att löpa 10 km för dem som var anmälda till denna sträcka. Även i år ingick Skånes Veteran Cup i denna tävling.

Veteran totalsegrare

Inte helt oväntat var det en löpare från Björnstorps IF som vann, Joakim Persson (M35), tid 34.25. Tvåa i mål och bäste senior Adrian Dahlqvist, Simrishamns AIF, tid 34.37, två sek. före Christer Jeppsson, Björnstorps IF, sluttid 34.29. Christer tävlar i M40. Bästa dam blev Majvi Wijk (K45), IFK Trelleborg, tid 41.57.

Totalt kom 239 i mål, en blygsam siffra då vi jämför loppet från 2002, då detta ingick i Löparfestivalen och antalet anmälda var drygt 1300 st.

Sista Segerundan!

I slutet av september hade vi ett antal träffar för utvärdering av arrangemanget. Då jag bad att få avgå som tävlingsledare för år 2007 och ingen ny kandidat kunde utses, blev beslutet att lägga ner Segerundan. Ingvar

Segerundan startades 1974 som ett samarrangemang mellan Sydsvenskan och Malmöpolisens GIF. De senare firade genom detta sitt 100-årsjubileum. Då var det start och mål utanför SDS-huset (på Segevång). Senare flyttade man tävlingen till Malmö Stadion, innan den blev en del av Löparfestivalen. Första året kom 800 till start och andra året nästan dubbelt så många. Heleneholms IF och MFK kom så småningom in i bilden. De tre sista åren har MFK varit ensam om arrangemanget och som sagt, nu var det endast 239 som kom i mål, varför vi lägger ner Segerundan.

En höstresa

Jag klev på tåget för destination Stockholm. Det var en klar och skön morgon. Tåget var halvfyllt, när det lämnade stationen. Jag fick en fönsterplats och åkte rättvänt. Till en början var det slättlandskap med åkrar och man såg långt. Men det dröjde inte länge, förrän skogen, sjöarna och de röda husen bredde ut sig. Efter den varma hösten så lyste de vackra färgerna på träden med sin frånvaro.

Tåget är ett fantastiskt färdmedel. Man sitter där och låter tankarna komma och gå. Människorna stiger av och kliver på vid varje station. Det är en ständig rörelse av folk. Efter fyra och en halv timme nalkas tåget huvudstaden. Från tåget kan man verkligen se vilken vacker vattenstad Stockholm är.

En av anledningarna till att jag åker hit, är att jag ska se mitt favoritlag sedan 1961 A.I.K. Jag ska se både ishockey och fotboll. Övernattar gör jag i min brors övernattningslägenhet på söder. Det är ett fint ställe att flanera på med dessa mysiga smågator, torg, affärer, konstgallerier och mängder av restauranger.

På kvällen dagen då jag kom begav jag mig med tunnelbanan till Johanneshov för att se A.I.K. spela ishockey. Nu för tiden spelar de i serien under eliten. Men laget har under många decennier tillhört våra absolut bästa lag, så de kommer säkert igen. Motståndare var ett annat Stockholmslag. Här kan man verkligen säga, att det var de närmast sörjande. Som min vana trogen bytte jag några ord med personen bredvid mig. Det är intressant att se hur folket lever sig in i matchen. De fick bara en poäng med sig.

Vaknade nästa morgon till ett underbart väder. Matchen på Råsunda började inte förrän kl fyra, så jag promenaderade ner till stan. Det finns massor av saker att titta på hela tiden. De räknar med storpublik, så jag tog tunnelbanan i god tid till Solna. Jag åt en god middag på en restaurang, där fanns det många svartgula supportrar. Biljetten hade jag skaffat på nätet. Bättre plats kunde man inte få, alldeles vid mittlinjen.

Gammal som ung strömmade till arenan. Det är fullt med anhängare runt arenan. Jag intog min plats i god tid. En varm och skön oktobersol värmdde mig gott. Spe-larna kommer in för värmning. Samtidigt fylldes arenan med fler och fler människor. Det ser ut att bli en härlig stämning. Nu kanske ni tänker något annat, men A.I.K:s supportrar på norra stå är en härlig syn att se och höra med sina ramsor.

Spelarna kommer in på arenan, för snart är det avspark. Motståndare är HIF som har hittat formen. Lagen har var sin halvlek. A.I.K. ledde och publiken ställde sig upp för att hylla sina favoriter. När några sekunder av tilläggstiden återstår, hände det som inte fick hända, A.I.K. gjorde självmål. Det blev så tyst så man kunde höra en knappnål falla.

Det var en bra match med fint passningsspel, så man gick därifrån nöjd trots det snöpliga slutet. Inte långt ifrån Råsunda bodde jag i tretton år. Här hade jag en härlig uppväxttid. Jag är väldigt tacksam emot mina föräldrar, att man hade det så bra. Så efter matchen gick jag igenom området för att återuppliva gamla minnen. Det är mycket som har förändrats på alla dessa år, men något är sig likt.

Efter dessa två dagar med idrottsinnehåll hade jag ytterligare två dagar kvar på vistelsen. Det finns så mycket att titta på, så man får beta av lite varje gång.

Ett populärt utflyktsmål för stockholmarna är Djurgården. Här kan man gå på Skansen, Gröna Lund och så finns det många museer. Jag tog den enda spårvagn som finns kvar ut till Valdemars udde på Djurgården. Här bodde prins Eugen stora delar av sitt liv, han kallas även för målارprinsen. Hans hem och omgivningar är en oas att uppleva. Här ordnas olika utställningar varje år. Hemresan fick jag göra med Djurgårdsfärjan. Det är en upplevelse att se Stockholm från vattnet, när alla ljus är tända.

Så var dessa fyra innehållsrika dagar till ända. Nöjd och belåten sätter jag mig på X2000 för hemresan. Jag är tillbaka nästa år igen för att heja fram laget i mitt hjärta.

Martin Landahl

Historien bakom mitt vasalopp eller Varför jag blev medlem i Malmö Frisk- sportklubb

Under en promenad från lunchrestaurangen hösten 2002 diskuterade vi (igen) fenomenet att ”man vet att man bör röra på sig men gör det ändå inte”. En arbetskamrat berättade då att en bekant till henne hade haft tjejklassikern som mål för sin träning och det hade varit bra, eftersom det blev ”motionspress” året om.

Det var första gången jag hörde talas om tjejklassikern och några dagar senare kollade jag upp vad det innebar. Tanken på att kanske, kanske en tjejklassikern skulle vara genomförbar (alltså allt utom skidåkning) började hägra. För en frisksportare är det förmodligen inget utmanande mål men för mig då, var det jämförbart med att paddla i Niagarafallen. En god vän till mig skrattade glatt när jag berättade att jag skulle anmäla mig till Tjejklassikern – hon kände nämligen till min, i stort sett obefintliga, träningsdos. ”Och du”, sa Annelie, ”anmäler du dig så kan du anmäla mig också”. Annelie är 10 år yngre än jag och har dessutom i sin ungdom gått en vecka på idrottshögskola. I mina ögon innebär detta klart epitetet elitmoti-onär.

TJEJKLASSIKER

Den första etappen var TjejVättern. Mina två döttrar var också med, något som beslutades i all hast. Två lånade cyklar och iväg till vänner 10 mil söder om Motala för övernattnig. Medan vi packade ihop våra saker kom jag på att vi tydligen sålt våra cykelhjälmor. Tur att våra övernattningsvänner också är storfamilj – de hade 3 cykelhjälmor att låna ut. Vi hade en fin dag med 9 mil cykling i underbar natur, vi bytte cyklar med varandra efter förhandling, alla ville vi ha Mormors lånade cykel med ordentlig sadel.

Nästa etapp i Tjejklassikern är 1 km simning i Vansbro. Så långt har jag aldrig simmat tidigare. Första tränings-tillfället en månad före loppet klarade jag 200 meter. Där-efter blev det hårdträning. I Vansbro var det blött, kallt och gytjtigt, inte bara i vattnet utan även i hela området, men det var en kul upplevelse. Arrangemanget var bra med god stämning trots allt det våta.

Lidingöloppet i september månad på 1 mil ledde också till nytt längdrekord. Varken Annelie eller jag hade tidi-gare sprungit en så lång sträcka!

Under hösten började vi gruva oss för den sista etappen. För oss kändes det omöjligt att klara 3 mil på skidor. Ingen av oss hade åkt tidigare. Hur skulle vi kunna träna? Det fanns ingen snö så vi hade ingen chans att utöva denna besvärliga förflyttning som kallas längdåkning. Men vi insåg att vi borde förbereda oss. Alltså åkte vi till sportaffär där vi inhandlade skidor, stavar, handskar och en massa annat. Där fick jag mycket poäng på Stadium! Sen kom det faktiskt snö och vi hörde talas om att det fanns spår på Romeleåsen. När vi kom dit visade det sig att klubben som anlagt spåren skulle ha tävling där. Men jo, det gick bra att åka i spåren ändå. Bra och bra, jag började gå/hasa mig framåt. Efter bara några meter var det uppforsbacke. Valla? Nej, jag visste inte hur man

skulle valla och hade bestämt förträngt alla tankar på att det var nödvändigt. Gustav Vasa hade väl ingen valla!

Men usch så svårt att ta sig framåt när skidorna bara åker bakåt! ”Oj oj oj” var det någon som ropade bakom mig. Jaha, då får jag väl inte åka här då, kanske jag förstör skidspåren?

Nej, det verkade inte så. Det var några ”gubbar” som ojade sig och sa att det där går inte. Vadå? Jo ”du har fel valla”. Och en vänlig själ förbarmade sig över mig och mina skidor och VALLADE dem! Sedan gick det bättre, inte mycket, men jag gjorde rundan en gång. Ytterligare en tur till Romeleåsen blev det och om vi räknade generöst hade vi tränat 20 km. Totalt, dvs tillsammans. Skulle det räcka i Mora? Vi ville för allt i världen inte falla för repet och behöva ta bussen ifrån spåren. Då skulle Tjejklassikern inte bli komplett. Men det gick vägen och vi påminde oss själva: om det inte varit för gubbarna vi Romeleåsen som hjälpt oss med valla så hade vi kanske gett upp. Så då bestämde jag mig att, om jag någon gång skall bli medlem i en motionsförening, så skall jag leta reda på den vi träffade på vid Romeleåsen!

När Tjejklassikern var över kändes det tomt. Vad ska vi göra nu? Annelie blev matt i ögonen och vägrade totalt, när jag föreslog nästa utmaning:

EN SVENSK KLASSIKER

Det allra värsta, utan jämförelse, är ju skidåknningen så här måste jag träna betydligt mer än för 3-milen. Ringde till Ingvar i Malmö FK, som med kort varsel ställde upp med en lektion i rullskidåkning en solig januaridag. Han visade och rullade lättsamt iväg. Fy 17 så svårt, jag försökte åka på ben som i förskräckelsen var helt stela och omedgörliga. Och Bulltoftabanan tycktes bestå av bara branta nedförsbackar! Och varför finns det inte broms på rullskidor? Det går ju knappt att stå stilla utan att ramla!

En tid senare deltog jag i en skidtävling där jag kom sist och då menar jag allra, allra sist. Tack Anders och Ann som orkade vänta på mig, i bilen hem somnade jag i första kurvan och hade mardrömmar om Vasaloppet. Det är ju helt orimligt att en skånska ska åka 9 mil på skidor, det borde kunna bytas mot något bättre!

Lite moloken insåg jag att jag knappast skulle klara mig runt på stipulerad tid men bestämde mig för att prova och genomföra åtminstone 5 mil. Jag anmälde mig, räknade med stark medvind och tur. Turen kom istället i form av en ordentlig influensa och jag tvingades sälja min startplats. Detta var mars 2005.

I stället började jag klassikern med Vansbrosimningen. Därefter Lidingöloppet; 1:a milen ok, 2:a milen sämre och 3:e milen blev mödosam och utan skor. Bananerna var slut, när jag kom i mål och jag likaså. Men jag kom in före stängningsdags! Och det hade jag inte varit säker på, när jag startade.

Sedan var det då dags att tänka på nästa etapp, den förfärliga skidåknningen.

Turligt nog fanns det snö hela januari och dessutom skidspår. Fredagskvällar avsatte jag till träning. Första målet var att klara 1 mil, nästa mål 2 mil. Mitt slutmål

med förberedelse var att klara att åka 5 timmar alternativt 5 mil på en dag. Jag räknade med att åka resten på vilja när jag väl befann mig i vasaloppsspåren. Totalt tränade jag 15 mil och, faktiskt, vallade skidorna ett antal gånger. Jag kände att det fanns en chans att klara de olika stopptiderna. Maxtider är de enda intressanta tiderna från mitt perspektiv!

Öppet Spår blev en rolig upplevelse! Perfekt väder och jag var så härligt upprymd hela rundan. Tänk att jag, 51 år och helt ickesportig typ, faktiskt åker Vasaloppet! Och så hade jag personlig hejarklack: man, dotter & kompis som fanns vid en del depåer. En överraskning var att plötsligt såg jag Ingvar från Malmö heja vid ett vägskäl!! Nu ser jag framemot (?) Vättern Runt, som blir min sista etapp (hoppas jag). Några 100 träningsmil blir det definitivt inte men jag har i alla fall fått 6 mil proffsträning! Nu hänger det på om knä och cykel håller hela rundan!

Maj 2006

Berit Stenlund

Rapport från en cykel

Åkarp 8-11-06

Efter 132 mils träning blev det dags för första loppet, Fiktrampen i Färingtofta, 100 km, lörd. 30-4. Via N. Rörum, Munkarp – Hasslebro, där vi blev omkörda av 3 cyklister. Per och Joze hängde på, men Joze släppte efter en stund, då de körde riktigt fort. Depåstopp i Ljungbyhed, sen upp-för Lotta på Åsen. Via Stenestad ner igen 8 km. Efter Rise-berga körde Karlerik, Joze, Bosse, Peter V. och u.t. + tre andra. Tuff körning till Perstorp, mycket backar. Då höjde Joze tempot, Peter och de tre andra släppte. Vi fyra höll ihop till mål, ordentligt trötta. Bra varierad bana.

Jonny, Jan, Bosse, Karlerik, Joze, Per, Peter V., Martin J och u.t. deltog från klubben.

6-5 Maxiloppet Kristianstad 199 km. Gemensam start 08.00. Vid Nosaby efter 4 km var bommarna nere. Ingen kröp under, då vet man hur det går i Nosaby. Dessutom hade vi en polisbil i täten. Men sen blev det körning, klungan delade sig. Vi gick med första gruppen, men efter 25 km kom backarna. Joze, Martin, Karlerik, Karl och u.t. släppte, körde själva till Lönsboda, där vi gick i depå. Då kom det ett stort gäng som inte stannade. På cyklarna och iväg. Vi plockade dem efter hand och 20 km innan mål var vi ikapp de tre första. 2 släppte med det samma. Den tredje var stark som en häst. Men vi höll ihop till målet. Bra körning hela vägen. Helene, Maria, Andreas och min svärson Peter W. körde tillsammans. Peter hade tänkt köra 65 km men ändrade sig och följde med de andra. 14.00 hade de inte kommit i mål, så Karlerik och u.t. körde norrut för att leta efter dem. Femton km innan mål mötte vi tre pigga och en lite mindre pigg. Ny Crescent men väger 20 kg hade gjort sitt till. Eftersom Peter också skall cykla Vättern R. fick vi ut och leta en racer till honom med. Sen gick det lättare.

Karlerik, Martin J, Joze, Jan, Jonny, Karl, Bosse, Maria, Helene, Andreas, Peter och u.t. deltog från klubben.

14-5 Göinge R. Hässleholm 143 km. Gemensam start. Genom hela staden norrut till Vankiva, högt tempo. Förbi Farstorp, tempot steg och Karlerik, Joze, Peter V, Karl

och u.t. valde att släppa, kom i ett gäng där inte många kände till hur man kör. Ryckig körning så nära vägkan- ten som möjligt, oavsett var vinden kom ifrån. Jag frå- gade om det var första gången de cyklade i klunga. Vi beslöt att köra själva. Kom i kapp två starka tjejer som hade släppt det andra gänget och som följde med oss. Efter 90 km började Kalle tröttna, ”Bli där bak och vila dig”, men 10 km senare kom hammaren. De andra kör- de. U.t. väntade på Kalle.

En halv mil senare skulle vi uppför Nävlingeåsen, vil- ket jag sa till Kalle. ”Kan det bli jäv...” fick jag till svar. Trött var bara förnamnet. Upp kom vi så småning- om.

Utför piggnade Kalle till, så vi hjälptes åt att dra. I Brönne- stad körde vi förbi en äldre dam på en vanlig cy- kel med nummerlapp på ryggen. ”Har hon kört den långa rundan lägger jag av”, sa Kalle. I mål kom vi så småningom. Peter, Joze och Karl var 20 min. bättre. Sol men blåsig och kallt. Grillad med bröd efteråt.

28-5 Naturtrampen Svalöv, 77 km, start 08.00. Karlerik och u.t gick iväg i ösregn. Efter fem km var vi genom- blöta. Genom Torrlösa, Grytinge, Billinge, Röstånga. Nästan till Sönnarslöv 8 km upp till Stenestad. Vi höll ett bra tempo så ingen körde förbi. Inget depåstopp i Kågeröd, ner till Sireköpinge mot Svalöv. Vi undrade när Lunedi med Patrik, Tomas, Håkan Cykelcity + nå- gra andra skulle dyka upp. 4 km innan mål kom de i bra fart. Vi var för trötta att hänga på men var bara en minut efter i mål. Ett bra men blött lopp. Korv och kaffe efter- åt. U.t. vann ett presentkort på 4.000 kr, skänkt av Cy- kelcity. Ibland är livet rättvist.

Jan, Jonny, Karlerik och u.t.

4-6 Husiesvängen 73 km. Gemensam start 07.00. Lugnt tempo. Lite kuperat via Kvarnby Sallerup L. Mölleber- ga Bjärshög Staffanstorps Genarp Häckeberga, där hela klungan tog paus. 25 i klungan. 17 från klubben. Trev- ligt att se så många i klubbens färger. Via Hässleberga – Klågerup. Backigt upp till Hyby och Torup, där nästa depå var. Vidare till Skabersjö där tempot höjdes. Sista milen blev det körning så klungan delade sig. Men bra att vi höll ihop så länge. Korv och bröd och fotografe- ring efter loppet.

Vättern R. 17 juni, start 04.31. Joze Karlerik Jan Henrik Magnus Anders och u.t. Svag vind och varmt. Bra tem- po med en gång. Efter femton km delade vi på oss. Joze Karlerik och u.t. gick med ett gäng. Högt tempo, inga missöden. Gick i depå i Fagerhult efter 140 km. Töm- ning och påfyllning och snabbt iväg. Körde med ett gäng norrmän som höll ett bra tempo ca 40 km. Vid Tiveden kom backarna, men vi klarade dem bra. Depå vid Boviken efter 225 km. Kaffet var rena doppingen. En halv mil senare kom den bästa norrmannen med en tjej i släptåg och bara blåste förbi oss. Vi följde med, men ökningen från 38 till 43 satte sina spår. Kalle gick i väg- gen så jag sa till Joze att ta det lite lugnare. Efter en stund kom ett nytt gäng som vi hängde på. Men Karl- erik och u.t. släppte efter tre km. Nu drog jag själv ett tag, så Kalle fick vila. Snart var det min tur att gå i väg- gen. Kalle hade piggnat till och drog så jag fick vila.

Sen blev det körning igen. Vid Hammarsundet börjar backarna, 45 km till mål, men vi höll bra tempo. Sista mi- len körde vi fort. Nya krafter, varifrån vet jag inte. En av de bästa Vättern R. Vädret kan inte bli bättre, men tiden kan vi nog kapa lite till. Joze var 10 min. snabbare än oss.

17-7 En semestertur till Växjö. Karlerik berättade att fa- miljen skulle åka till Västervik på semester. Men han skulle cykla hem. 37 mil hade han räknat ut. ”Jaha, då kan jag cykla och möta dig.” Vi bestämde att träffas nå- gonstans på Väg 23. Kalle startade 04.00 från Västervik och u.t. 07.15 från Åkarp. Vi skulle höras 10.00. Då hade jag cyklat 81 km, nästan medvind, sol och varmt, pigg och glad. Men det var inte Kalle. Motvind och en felkör- ning på 65 km. Vi skulle höras igen 12.00. Nästa paus i Osby där jag fyllde på vatten. 140 km. Iväg igen, det bör- jade bli riktigt varmt, glass och en Ramlösa vid Enerysda. 12.00 hördes vi igen. Då hade jag 5 mil och Kalle 7 mil till Växjö. Jag skulle ta det lugnt och leta efter ett mat- ställe och vänta på Kalle. Men jag hittade varken ett mat- ställe eller Kalle.

Kom till Växjös infart, då tog vägen slut, för mig i alla fall, motorväg. Räppe till vänster, Bergunda till höger, helt okänt för mig. Valde Räppe. Efter 3 km ringde jag Kalle och frågade var han befann sig. I centrum på Stor- gatan. Jag fortsatte och kom till en större väg, där en skylt pekade mot centrum. 5 km senare var jag i centrum. Då dök det upp en cyklist med frisksportströjan på sig. Hoj hoj! ropade jag. En ganska trött Kalle som hade cyklat 27 mil. Jag hade 20,5 i benen.

Vi beslöt att leta efter ett matställe, det fanns ju i varje gathörn. Pizzerior och Hamburgerbar. Men det var inte det vi ville ha. Men vi tog en som såg bra ut. Kl. var ju 14.15. Vi borde kanske tagit spagetti med köttfärsås men efter Vättern R. står det inte på min matsedel längre, så vi valde grillbiff med pot. Men den kom från framdelen på en mycket gammal ox. Ner gick den med hjälp av två Ramlösa. Jag hade bestämt med Martin J. och Kalles båda svärsöner att de skulle cykla och möta oss. Men vi ringde och ändrade på det. De fick nöja sig med en tur i Skåne.

15.00 startade vi hemfärden. Men det var lika svårt att ta- ga sig därifrån som att komma in i Växjö. Efter 7 km var vi i Bergunda. Vi frågade en busschaufför hur vi skulle komma till väg 23. Han såg mycket frågande ut. ”Anting- en får ni köra tillbaka till Växjö eller fortsätta, men det blir en omväg.” Men vi fortsatte. Via Rinkaby, Vederslöv och Nöbbele kom vi ut på 23:an och möttes av en hård motvind. Efter 45 km tog vi kaffepaus i Grimslöv. Dopa- de igen. Nästa paus vid Hästveda, då en grillad med bröd åkte ner. Kalle kunde inte äta något, då magen började säga ifrån.

Kl var 20.30. 130 km hem. Jag var lite tveksam om vi skulle hinna hem, innan mörkret föll. Kalle hade varskott Andreas om eventuell hämtning. Iväg igen, vinden hade avtagit rejält så nu gick det fort. Vid Tjörnarps ringde min dotter Maria och undrade, hur det gick. Jag skrek till Karlerik att det är telefon, men det fattade ju inte han. Det ringde inte i hans, så han fortsatte och bara öste på. Sen skulle jag ikapp honom.

I Höör tog vi paus. Kalle var trött och mådde inte bra. Kl. var 21.45 och det började skymma. 45 km hem. Karlerik ringde Andreas. Vi skulle träffas mellan Höör och Eslöv. 5 km norr om Eslöv kom Helene och Andreas, då var det ganska mörkt. Upp med cyklarna på taket, när jag satte mig i baksätet kände jag hur tröttheten kom. Mådde dessutom illa. Hemma fick jag bara ner en tomat och en skiva ananas. Men dan efter!

44 mil blev det för Kalle och 37 för mig. En mycket trevlig utflykt. Dessutom bra träning inför Laholm sexdagars. Vi beslöt att inte träna på tisdagen. Men på onsdagen hade jag bestämt med min son Peter att vi skulle cykla till Åhus och hälsa på Maria, som campade där med sin familj. 20 mil, svag vind och varmt. Härligt bad i Åhus. Ingen träning på torsdagen, kontakten med sadeln var inte den bästa.

23-7 Laholm sexdagars.

Hallänningen 143 km. Gemensam start 09.00. Vindstilla, varmt. Vi körde som vanligt med Linköpingsgänget. Högt tempo. Efter 60 km skall vi uppför en 4 km lång backe. Gunnar från Linköping drog hårt, klungan sprack. U.t. tog över. Backen slutar väldigt brant, tyckte att det gick tungt. När jag kom upp, såg jag att kedjan låg på stora klingan fram. Kalle, Magnus och Andreas hade försvunnit. Bosse var med mig upp. Jag rullade nerför backen. Jag tror alla passerade mig, ingen Kalle. Han körde tydligen med blyskor idag. Med mig var det tvärtom. Så småningom dök de upp. De fick bli där bak. Vi kom ikapp Henrik. Sen höll vi ihop till pannkaksdepån efter 80 km. Det hjälpte med mat, för sen gick det fortare. 10 som följde med men de släppte efter hand. Vi kom ikapp en cyklist som la sig bakom mig och då såg jag inte, att de andra släppte. 10 km innan mål var jag ikapp Bosse och vi höll ihop till målet. Karlerik, Jan, Jonny, Magnus, Bo, Andreas och u.t. deltog från klubben.

Smälänningen 148 km.

Högt tempo med en gång. Efter 10 km tog vi rygg på en stor hjullastare som drog oss 4 km i 40 km/tim. Den luktade inte gott men det fick vi stå ut med. Sen kom en lång backe och då sprack det hela upp. Nere igen var vi av med Börje. Kalle och u.t. väntade men han kom inte. Körde med ett annat gäng, där Jan var med. Väntade i depån där resten av gänget stod. Börje kom efter 5 min (2 punkor). Sen blev det bra körning. 10 som höll ihop till målet. Karlerik, Jan, Jonny, Bosse och u.t. deltog från klubben.

Skåningen 148 km.

Vi körde med det vanliga gänget. Körning hela vägen. Det bästa loppet på hela veckan, trots att jag höll på att krocka med en husvagn, väjde för en annan cyklist, fick sladd och kom för långt ut i vägbanan. Då var det nära. Kalle, Magnus, Jan, Andreas, Jonny, Bosse och u.t. körde.

27-7 Bergsetappen 120 km.

En klunga som höll ihop till första backen, säkert 100 st, då började det dela sig. Jag kände att jag inte hade några ben. Släppte efter 30 km, fick sällskap med Henrik som också tog det lugnt. Tredje backen är Brante-

källe, 2,2 km lång och brantast på hela året. Men upp kom vi. Depå 3 km efter. Där stod Kalle, Magnus och Andreas. 2 rejäla vurpor hade precis inträffat. Två cyklisterna fick bryta. En cykel hade gått i tre delar. Kalle, Magnus, Andreas, Henrik och u.t. fortsatte. Nu hade u.t. kommit in i andra andningen och kunde köra ordentligt upp förbi Motellet och ner till Margretetorp. Igenom Förslöv och Grevie och uppför åsen igen. Då släppte Andreas och Magnus, vi andra höll ihop till målet. Det var nog den varmaste dagen, ingen vind, + 30 minst. Andreas, Magnus, Jonny, Martin, Bosse, Karlerik och u.t. deltog från klubben.

28-7 Bjäre R. 122 km.

Lite mulet vid starten ner till Ö. Karup, där det började regna. Skönt med lite svalka, då vi skulle uppför gamla E-sexa-backen. 3,3 km. Ner till Margretetorp igen, ut till Torekov. Vi hade en tokig dansk med som höjde tempot och drog 3 km åt gången. Men när vi kom in till Båstad hade han knäckt sig själv och de flesta andra också. Ut till Kattvik och den förb. backen, då är det mjölksyra i benen, nerför till Hovs hallar, uppför igen till Hovs kyrka och goda pannkakor. De åkte ner snabbt, för regnet öste ner. Iväg in till Margretetorp, 8 km uppför. Bra körning in till Laholm. Inte så många kvar men både Kalle och u.t. hade bra ben. Jonny, Karlerik, Bosse, Martin J. och u.t. deltog från klubben.

29-7 Sydhalland R. 93 km.

Som vanligt sista dagen, full fart med en gång. Ryck hela tiden med luckor som blev svåra att täppa till. Tomas hade bestämt sig för att ta det lugnt, så han körde med oss. Det innebär att vi måste öka. Efter 25 km går vi uppför åsen, halvvägs till Koarp, innan vi vänder ner till Kungsbygget på en smal, krokig och tjälskadad väg. Där gäller det att hålla i styret. Vi blev ett bra gäng som höll ihop. Stannade i sista depån, då Tomas hade slut på drickat. Bra körning på ny asfalt mellan 45-50 sista 15 km. En mycket bra cykelvecka med bad ute i Mellbystrand. Än en gång var livet rättvist. U.t. vann ett presentkort på 2.000 kr.

Karlerik, Jonny, Bosse, u.t..

5-8 Vombsjön R. 107 km. Start 07.00. Andreas, Martin J, Karlerik, Per, Peter V, Bo och u.t. gick iväg med de första. Men upp till Björnstorp delade det sig. Per gick med de snabbaste, där Tomas och Patrik också var med. Men efter Dalby stod Per och väntade på oss. Bra tempo ner till Sövestad. I backarna upp till Knickarp sprack det. Nere på slätan försökte Bosse rycka, men vi plockade in honom. Sen höjde Per tempot flera gånger. 7 km innan mål kom sista rycket. Per och Bosse fick ett par meter. Jag sa till Kalle att jag inte orkar ta in det, men fick nya krafter, kom ikapp med Kalle efter. De andra hade släppt. Full körning in till mål. Ett av de bästa loppen.

Jan, Jonny, Hasse, Björn, Andreas, Per, Peter V, Göran, Bo, Karlerik och u.t.

12-8 Hörby R. 74 km.

I år blev vi bara tre som ställde upp, Jonny, Göran och u.t. Men så var det också dåligt väder. Mulet och blöt vägbanan men uppehåll. Men uppe på åsen 20 km innan mål började det regna. Men bastu vid målet och sen fika

vid torget gjorde det hela bättre. 7:e gången vi körde, sen loppet blev inställt.

20-8 Bjäre R. 83 km. 08.00.

Karlerik och u.t. startade med ett stort gäng. Mitt bakhjul lossnade efter 500 m. Högt tempo där framme. 5 km innan vi var i kapp. Många släppte innan Torekov. I backarna in till Hov var sex kvar. Men en ung kille i täten drog hårt. Kalle, u.t. och en till släppte. Inget depåstopp i Kattvik, då vi var ikapp igen. Men sen kom Kattviksbacken, trötta så vi släppte igen. Vid Hov vräkte regnet ner. Korta dragningar, högt tempo. 10 km innan mål var vi ikapp den unge killen. Trött så han fick bli därbak. Efter målgång direkt till omklädning, då det regnade för mycket. Tillbaks till torget för att se, om vi vunnit något. Men inte denna gång. En korv med bröd åkte ner på 5 sek., hela torget flöt.

Jonny, Jan, Hasse, Karlerik, Göran, u.t.

2-9 Kävlingetr. 77 km. 08.00. Numera start i Furulund. Göran, Karlerik och u.t. cyklade till starten. Vindstill och en sol som höll på att bryta igenom. Bosse, Karlerik och u.t. gick iväg med ett tiotal andra. Högt tempo med en gång. Flera släppte. Via Marieholm, Torrlösa, Röstånga, Stockamöllan var vi sex som höll ihop. Efter Hasslebro kom ett stort gäng från Lunedi, bl.a. med Tomas och Patrik. Men vi gick inte med. I den långa backen var vi ikapp en som släppte Lunedigänget. Högt tempo. Efter Trollenäs körde vi förbi Lunedigänget. De stod visserligen stilla, en hade vurpat. Men de kom igen, höjde tempot och nu gick vi med. Riktigt bra körning till mål 40-45. En bra avslutning på säsongen. Ett bra arrangemang. Korv och bröd, kaffe och kakor. Fina priser, cyklar bl.a. U.t. vann en T-shirt och Kalle grillbestick.

Göran, Jonny, Hasse, Bo och u.t.

Nu är säsongen slut. Nertrappning, lite lugnare träning. Det blev nya rekord för de flesta i Vättern R. En del förtog sig kanske, för det är inte många man sett till på träningen. Bra cykelväder i juni, juli, lite sämre i augusti. September mycket bra. Möte på klubben 9 okt. Dålig uppslutning där också. Vi pratade om nästa års träningsupplägg bl.a.

Nästa möte 12 mars -07.

Leif Andersson

Komplettering Vättern Rundan.

Dan Persson	8.50
Andreas Persson	8.50
Jimmy Jönsson	8.50
Karlerik Ohlsson	8.30
Leif Andersson	8.30
Joze Zabukornik	8.19
Per Wahl	8.29
Peter Vendel	9.15

Min stora utmaning

För mig har en Ironman alltid varit en av de största utmaningar man kan ge sig in på. Jag har aldrig själv haft en tanke på att genomföra det. Förrän 2004 då jag insåg att det nog inte är helt omöjligt att simma 3,8 km, cykla 18 mil och ovanpå det springa ett maraton. Jag har någ-

ra kompisar som har genomfört det och de sa, att det inte är "så jobbigt som man kan tro", men man måste förbereda sig väl. Så jag bestämde mig för att försöka genomföra en Ironman under 2006.

Jag har alltid tyckt om att träna och framför allt långa sträckor. Det har blivit ett par Vasalopp, Vätternrundor, halvmaror, multisporttävlingar och en del mountainbike-lopp under åren.

Cyklingen kändes inte så skrämmande, då jag har blivit upplärd av "gubbarna" i Frisksportarnas cykelgång och cyklat Vättern med dem. Löpningen var det heller inga större farhågor med, men eftersom jag bara sprungit 3 mil (Lidingöloppet) som längst insåg jag, att jag bör känna på ett maratonlopp, innan jag ger mig på en Ironman. Jag ville även testa på en halv Ironman (1,9 km simning, 9 mil cykling, 21 km löpning) för att känna på formen att simma, cykla och springa (triathlon).

Simningen var mitt största bekymmer, då jag inte kunde crawla och tyckte, att simning var tråkigt. Och att bröstsimma 3,8 km tar för mycket krafter på benen, eftersom man vill "spara" dessa till cyklingen och löpningen. Att lära mig crawla blev mitt första delmål.

Efter en termins simskola hösten -04 i crawl för vuxna kunde jag själv genomföra min simträning. Det var både roligt och inspirerande att börja med något jag inte utövat så mycket tidigare. Utvecklingen gick framåt hela tiden och från att bara orka crawla 50 m i sträck utan bröstsim blev det till slut över 500 m vilket gjorde, att jag tyckte simning blev jätteroligt. Jag hade även fått ett tips från en av kompisarna att inte träna med våtdräkt (obligatoriskt vid många Ironman-tävlingar). En våtdräkt gör att man flyter bättre och det var smartare att vänta med denna "gratis hjälp" till tävlingen.

Sommaren -05 testade jag en halv Ironman på Sibbarp i Malmö, vilket gav mig mersmak av att tävla i triathlon. Det var både roligt och inte alltför tröttsamt.

För att känna på ett maratonlopp blev mitt andra delmål Berlin maraton i september -05. Att få springa med ca 40.000 löpare var en stor upplevelse, men själva maran blev tung! Det var varmt och antagligen drack jag för lite. Min tid blev 3.43, på slitna och trötta ben.

Jag hade ännu inte, framme vid årsskiftet 05-06, bestämt mig för vilken Ironman-tävling jag skulle genomföra. Min ena kompis hade genomfört en Ironman i Tyskland, som lockar många startande, världseliten och många åskådare, vilket lät kul. Den andre genomförde Järnmannen (samma sträcka som en Ironman) i Kalmar med färre åskådare, färre tävlande och "bara" den svenska eliten. Men efter att jag tagit reda på att det kostade ett par tusen kronor för anmälningsavgiften i Tyskland bestämde jag mig för Järnmannen i Kalmar, som gick den 29 juli 2006. Min träning gick ut på att träna långa men lugna pass. Kroppen skulle lära sig att arbeta under lång tid. Jag försökte också kombinera de olika grenarna under träningspassen genom att jag cyklade 10 mil och direkt efter sprang en runda. Det mesta krutet la jag på löpningen, då jag tänkte att jag måste kunna springa en mara på "trötta" ben.

Jag hade även små delmål under året för att vara motiverad att träna under så lång tid. Det var bl.a. Göteborgsvarvet (21 km) i maj, Vätternrundan i juni och en halv Ironman i början av juli. Alla tävlingarna gick över förväntan och på den halva Ironmannen i Sövde blev jag fyra i klassen för motionärer. Givetvis tävlade jag för Malmö Frisksportklubb!

I Kalmar använder de sig av varvbanor på de tre grenarna. Och för att vi tävlande skall slippa tänka alltför mycket var det tre varv på alla grenarna. Detta passar mig bra, för då kan jag dela upp tävlingen i mindre etapper. Min dröm var att komma ner mot tolv timmar (1.45 simning, 6 tim. cykling, 4 tim. löpning + tid för växlingar), men eftersom det var min första Ironman var det stora målet att bara ta mig igenom tävlingen. Ett annat mål och en erfarenhet från Berlin var att jag hellre skulle stanna och pinka ett par gånger än att dricka för lite.

Efter en lugn träningsperiod innan tävlingen kände jag mig tung och otränad, när jag stod bland 309 andra i vattenbrynet vid starten i Kalmarsund kl. 7 lördagen den 29 juli. Simningen gick ”lätt” med 21 grader i vattnet och nästan ingen vind. Tipset från min kompis att inte träna med våtdräkt gjorde det också mycket lättare, jag flöt ju som en kork! Jag kom upp ur vattnet ”redan” efter 1.20. Efter en lång växling på drygt sju minuter med bl.a. vaselinmsörjning på väl valda ställen var jag till slut ute på cykelsträckan. Denna sträcka innebar även ”matsträcka”, då det är svårt att inta energi under simningen och löpningen. Jag hade bl.a. med mig energibars, Pågens kanelgiffel (!), Djungelvrål (salt) i fickorna på min Malmö Frisksports-cykeltröja. Annars bjöd arrangörerna på mycket ”mat” och dryck under hela tävlingen. Jag försökte äta och dricka så ofta jag kunde.

Man får inte ligga på ”rulle” efter varandra på cyklingen, vilket är lite ovant för mig. Jag är van att köra i klunga med ”gubbarna” och kunna hålla hög fart och vila lite då och då. Så efter 12 mil och ett snitt på 32 km/tim. drog jag ner på tempot för att ”spara” mig till löpningen. Jag kom in till den andra växlingen efter 5.53 och hade då stannat och pinkat fyra gånger. Jag bytte till torra kläder och ”fyllde på” med vaselin, vilket gjorde att även denna växling tog lång tid. Det var inga problem med att börja springa, utan det var snarare skönt att komma av cykeln och ”få” börja springa i stället. Jag stannade och gick vid varje vätskekontroll för att dricka och äta en bit banan, energikaka m.m. Vädret var varmt och kvavt men ingen direkt sol, vilket gjorde att jag drack så mycket jag kunde. Även under löpningen var jag tvungen att stanna och pinka fyra gånger, helt enligt mitt mål.

Löpningen kändes jämn och bra hela tiden, men jag hade en liten svacka efter halva maran men tryckte då i mig energigel, vilket gav mig lite nya krafter. När jag sprang ut på det tredje och sista varvet på löpningen såg jag min sambo och min son utefter banan ätandes på en pizza. Det såg gott ut!

Nu insåg jag också, att jag hade chansen att gå under tolv timmar, vilket gav mig mer krafter. Maran tog mig 4.04 och jag sprang i mål på 11.33. Jag blev 26:a av 112 st som kom i mål i den öppna klassen. Jag ljuger om jag säger, att jag inte var trött, men jag var långt ifrån så sliten som jag var efter Berlin maraton. Det kände jag även dagen efter, då jag kunde gå ganska normalt. Träningen innan och upplägget av tävlingen har antagligen varit perfekt för mig. Mentalt har jag gått och laddat i två år, så det var inte så konstigt att det kom en liten glädjetår, när jag kommit i mål.

Vann tävlingen gjorde Niklas Nilsson från Malmö på 8.39 och första dam var Eva Nyström, som kom i mål som femma (!) av alla som ställde upp på nytt svenskt rekord, 9.21.

Från att en Ironman har varit en stor utmaning för mig har jag redan börjat tänka på om jag inte skulle kunna putsa lite på min tid från tävlingen. Med denna lilla berättelse skulle jag vilja rekommendera er att testa på en Ironman. Testa då Järnmannen i Kalmar, som är ett super arrangemang. Det är inte så jobbigt som man kan tro! Nu i veckan fick jag mitt diplom från Kalmar Simsällskap, där det står att jag är den 1.251:a Järnmannen. En mycket nöjd och glad Järnman!

Fakta:

o De tre vanligaste sträckorna på triathlon är: Sprintdistans, 750 m simning, 20 km cykling och 5 km löpning. Olympiskdistans, 1.500 m simning, 40 km cykling och 10 km löpning. Ironmandistans, 3.860 m simning, 180 km cykling och 42.195 m löpning.

o Den första Ironman kördes på Hawaii 1978. Tävlingen startade som ett vad mellan två marinofficerare om vilken idrottsman som var tuffast. Var det simmaren, cyklisten eller löparen? De kom inte fram till vem som var tuffast den kvällen. Men om man utförde dessa grenar tillsammans måste det vara ett bra test. Det fanns aldrig någon tanke på att försöka göra de olika momenten likartat hårda eller så. Man hade tre evenemang på Hawaii som utgångspunkt för Ironman. Waikiki Rough Water Swim, Around Oahu Bicycle Race samt Honolulu Marathon. Distanserna på dessa evenemang var det som sedermera blev Ironman-sträckorna.

o För att tävla på Hawaii, vilken är den mest anrika Ironman-tävlingen, krävs det att man kvalar in för att få en plats bland de 1.700 startande. Ironman är ett ”varumärke”, så de stora tävlingarna runtom i världen betalar pengar för att använda namnet Ironman och får då även ett antal platser till Ironman på Hawaii.

o Kalmar Triathlon (Järnmannen) är enda tävlingen i Sverige som är en fulldistans Ironman.

o Svenska rekordet på en Ironman satte Clas Björling i Tyskland 2006 på tiden 8.15.59!! (54.19, 4.32.53, 2.45.33).

Per Wahl 060823

Rias krönika ur Värnamo Nyheter 1982

Medan kaffet kallnar...

Det finns ett ögonblick, då alla som går och stökar i sina hem känner att det vore gott med en kopp kaffe. En okynneskopp, för att få en paus mellan sysslorna.

Tänkt och gjort! Jag sätter kaffepannan på värmning på elplattan, hör hur det börjar puttra och håller upp det rykande heta kaffet i koppen.

Och njuter sedan av den heta, stimulerande drycken, vilar och kanske rentav tänker till.

Inte jag, inte. Koppen står där och ryker ensam på köksbänken, medan jag snor runt som kungens lilla piga.

Tvättmaskinen har just stannat och jag tömmer den och hänger upp de plagg som annars skrynklar sig. Hänger upp resten också av bara farten.

Uptäcker att köksgolvet behöver sopas, och gör det.

Jag har glasögonen på och ser, att kylskåpsdörren behöver en överhalning med våt trasa och diskmedel.

Koppen ryker lite mindre nu.

Jag ordnar disken så att det ska gå fort att diska, när jag druckit kaffet.

Får tag i vattenkannen och minns, att azalean slokade sist jag såg på den. Går in i rummet och ger den törstiga blomman vad den behöver.

Då får jag syn på tre dagars kringströdda tidningar, plockar ihop dem och lägger dem i påsen som ska ner till containern för återanvändning av papper.

Snubblar på väskan som skulle upp på vinden. Går jag inte med den nu, kommer den aldrig dit upp. Så jag går upp med den.

Minns ett viktigt samtal som skulle ringas före kl 10. Ringer, träffar personen ifråga och framför meddelandet.

Bredvid transistorradion på skrivbordet ligger de nyinköpta batterierna. Sätter i dem och kollar att ljudet är bra.

Går in till livskamraten, kramar om honom och säger:

- Det här gör jag, medan kaffet kallnar.

Han svarar:

- Skynda dig innan det kallnar helt.

Tappar en knapp i hushållsrocken och syr i den enligt principen: Gör det nu, annars gör du det aldrig. Ordnar lite i sybordet på samma gång.

Kommer ihåg att några plagg väntat i evighet på strykning. Tänker dem. Och funderar över varför man säger "dänka", när man menar stänka tvätt.

Minns plötsligt kaffet, som nu är mer än ljummet. Tar in koppen i rummet, sätter mig med utsikt över azalean och dricker kaffet utan förtjusning. Mest för att det inte ska förfaras.

Nu frågar jag mig själv – och min eventuella läsare – så här:

- Vad är det som gör att jag blir så energisk och effektiv just som jag tänkte mig en stunds lättjefull avkoppling?

Om det nu är så att enbart tanken på kaffeslurken verkar stimulerande, så kunde jag väl nöja mig med tanken och låta bli att slösa elström och dra ner en kopp.

Men så långt har jag inte kommit i självdisciplin. Jag verkställer kaffevärmningen och jobbar på, medan koppen får stå där övergiven.

Medan kaffet kallnar har nästan blivit en arbetsmetod. Då sätter jag en väldig fart och hinner massor.

Det hela beror, tror jag, på att jag har ett s.k. korridorkök. Det är så smalt mellan spis och kyl att jag inte ens får rum med en stol. Om jag hade ett riktigt kök, skulle jag genast ta den nyislagna kaffekoppen, sätta mig tillrätta vid köksbordet och dricka kaffet hett.

Som det nu är måste jag ta koppen med mig in i vardagsrummet. Det är för omständligt och lite för högtidligt och så får den stå där.

Egentligen borde jag kanske vara tacksam för mitt korridorkök. Hade jag det drömda köksbordet och stolen så kanske jag skulle slå mig ner där rätt ofta och inget av allt det jag hinner, medan kaffet kallnar, skulle bli utträttat.

Så varför ändra på min vana eller ovana. Jag fortsätter väl som förut. Fast jag är rätt trött på ljummet kaffe.

Ria Wägner