

Insändare

Humor är hälsa!

I vår studiecirkel vidrörde vi en mycket viktig punkt i HÅLSOTÄNKANDET - HUMORN!

- Humorn är en mycket detalj i vårt välbefinnande och i vår HÅLSA.

- För en sjuk människa är HUMORN mycket viktig för att återfå HÅLSAN, motsatsen – sorger och bekymmer har precis motsatt verkan. Detta har vetenskapen tagit fasta på i mycket stor utsträckning i dag.

- Därför föreslår jag att vi skall ordna en träff - en kväll - där HUMORN får vara ämnet. Likaväl som vi ordnade en uppskattad träff med VEGETARISK mat.

- Denna kväll kan bestå av ROLIGA HISTORIER, GLADA SKRATTRETANDE MINNEN, DRÅPLIGA EPISODER M.M. M.M.

Såsom utfyllnad - om detta skulle behövas - sång och musik (också "glädjeskapande") samt att någon/några berättar om sina reseminnen och upplevelser.

Då denna träff "utannonseras" måste vi uppmana "alla" att förbereda sin egen medverkan.

Detta har skickats som e-mail till ett dussintal MFK.äre och jag förutsätter att alla är positiva!

Hälsningar Håkan T

PS Har du hört om den tankspridde professorn? Inte. Då skall du få höra den på träffen.

Efterlysning

Jag efterlyser om det finns någon som glömt att lämna tillbaka böcker som jag hade med mig till våra träffar. I så fall är jag tacksam om ni hörde av er.

Samma sak betr. de vita (?) pärmar som jag LÅNADE UT till de organisationer som deltog i cirkeln.

31/1 2006 Bästa hälsningar Håkan Troedsson
Enhögsgatan 9, 212 31 Malmö
Tel. 040-49 62 66

Det är vår!

(Dikt av Margareta Andersson den 16 april 2006)

I den ljumma, sköna kvällen
hörs koltrasten på flera ställen.
Han sitter i granen högst upp
placerad som en kyrkotupp
och i sin glänsande svarta dräkt
förmedlar han en vårlig fläkt
av ljuvliga, underbara toner
som för mitt öra är värt miljoner.
Ett lyckorus av sången jag får
för nu har det äntligen blivit vår.

Följande medlemmar hälsas välkomna till MFK 2006 (födelseår inom parentes)

Niklas Björkeröth (-82), Henrik Davidsson (-76), Stefan Eriksson (-66), Erling Fjällström (-42), Anders Fridh (-67), Anders Gelander (-59), Erik Gustafsson (-77), Ove Gustafson (-38), Claes Göransson (-46), Ingrid Holgersson (-

38), Stefan Larsson (-71), Henny Malefijt (-66), Leif Malmqvist (-66), Helen Nilsson (-73), Arne Pedersen (-38).

Årsmöte Malmö Frisksportklubb 25/1 2006

Vid årsmötet var 16 medlemmar närvarande.

Valda i styrelsen blev:

Ordf. Leif Persson 2005-2006 Vald på årsmötet -05

V. ordf. Håkan Linde 2006-2007 Omval

Sekr. Gertrud Martinsson 2005-2006 Vald årsmötet -05

Kassör Martin Landahl 2006-2007 Omval

Styrelsesuppl. Ingvar Carlsson 2006 Omval

Åke Nilsson 2006 Omval

Börje Hammarstedt 2006 Omval

Erling Fjällström 2006 Nyval

Några ord till minnet av Elsa "Eja" Söderström (1918 – 2006)

Återigen har vi fått en påminnelse om vår dödlighet. Vår kära frisksportkollega Eja har den 27/5 lämnat oss efter en tids sjukdom.

Hon vårdades de senaste månaderna på sjukhemmet Granliden i Arlöv.

Även om Eja de senaste åren inte varit direkt aktiv i MFK så har hon trots detta hela tiden varit indirekt aktiv i klubben med diverse synpunkter och inlägg, bl.a. i vår tidning.

Vår stuga i Dörröd låg henne särskilt varmt om hjärtat, där hon genom åren lagt ned mycken möda och omsorg för att här skulle vara trivsamt för alla klubbens medlemmar.

Bakom varje framgångsrik man står i regel en intelligent kvinna, så även i detta fall. Evert, hennes älskade man, var i sin krafts dagar en verklig Mr Frisksport, men utan sin Eja skulle han inte nå de prestationer och strapatser som han gjorde. Hon var som ett bollplank åt sin Evert, stöttade honom när han hade goda idéer men kunde även kritisera honom, om hon fann det ologiskt.

Eja var i sina unga år en verklig ambassadör för frisksporten i Sverige, hon och några flickor till medverkade i många strapatsrika långfärdscyklar och gjorde PR för frisksporten.

Eja var eljest uppvuxen på Västerlen, där befolkningen verkligen kan konsten att uttrycka sig med all önskvärd tydlighet i få ord utan ett uns av svammel.

Dock kunde hennes dräpande repliker ibland kännas lite väl hårda, men de som kände Eja uppskattade henne högt, hon hade ett "hjärta av guld" och var en verkligt stor personlighet, varför vi är henne ett stort tack skyldig efter alla dessa år hon verkat inom vår Malmö Frisksportklubb

Vid pennan
Börje W.

Ännu en trogen medlem, Gunhild Wihlborg, har lämnat oss efter en kort tids sjukdom. Liksom en del andra fruar har hon indirekt jobbat mycket för klubben. Det blir så när man har en aktiv make inom klubbarbetet.

Ett uttryck som hon själv använde, då Evert Söderström blev hedersmedlem i föreningen, var ”bakom varje framgångsrik man står i regel en intelligent kvinna”, det gäller i alla högsta grad henne själv.

Malmö Frisksportklubb är Gunhild skyldig ett stort tack för allt arbete i klubbverksamheten under många år.

Gunhild blev 76 år.

Styrelsen

Notiser i Länken 1991 om vår stuga i Dörröd

Stugan med stort S

Först en stillsam fråga: hur många av våra 200 medlemmar läser Länken? Nästa fråga: hur många av dessa som läser skulle ev. kunna ha en liten stund över någon gång. Någon gång man inte precis vet vad man ska syssla med eller helt enkelt ta sig tid till, ja vad tror ni? Något som ligger mig varmt om hjärtat. Och det är klart stugan!

Stugan med stort S som skulle behöva många villiga händer, kanske med pensel i hand eller med yxa och såg och röja på vår f.d. fina äng, där vi förr rest våra tält, som nu håller på att växa igen.

Jag vädjar till unga och gamla, försök sätt undan lite tid för denna underbart gudomliga plats, som vi, Du och jag, kan kalla vår.

Skulle någon frivilligt vilja städa upp och måla våra skyltar som visar vägen eller skulle visa vägen. Både hammare och solring har förbleknat och den blå färgen är ”kaputt” och rosten gör stora framsteg.

I dag den 25 april är vi några stycken häruppe men det behövs fler, fler hjälpsamma händer.

Många av Er tänker och säger kanske, att jag har gjort mitt. Jag vet många som har gjort mycket men hur kan Ni låta bli just nu när granarna får sina nya kläder och björkarna visar sina ”musöron” och vitsipporna klär marken i vit bröllopsskrud. Jag har i alla fall tvättat alla fönster så man kan se härligheten. Allt porslin och alla bestick är diskade, så var så goda, det är serverat men nu är orken slut för denna gången.

Eja Söderström

Städdag i Stugan

Per djungeltelefon eller hur det nu än gick till blev vi i alla fall 9 st som kom till stugan (2 fick förhinder), alla försedda med ett sjusärdeles gott humör, sopborstar och putstrasor. Goda kakor från Möllevångstorget förgyllde det hela.

Glada skratt ekade som i forntida dar. Även en hop pensionärer kan ha trevligt tillsammans i ett rätt tråkigt jobb som städning.

Eja Söderström

(Det som Eja skrev gäller fortfarande antar jag, eftersom vi har Stugan kvar. Red:s anm.)

Vandringar och träffar 2005 o 2006

Fackelvandring 2005

Det var dags för årets fackelvandring i Torup den 3 nov. kl 18. Frank och jag hämtade vår son Pelle och hans fästmo

Karin och kom till Magasinet i god tid. Så småningom dök klubbens buss upp med sex av våra medlemmar (Ingvar o Kerstin, Essy o Bertil, Allan Öhman o Karin Lundmark). Kerstin o Essy tog hand om vår del av fackelförsäljningen, nära Dansbanans P-plats. De fick fullt upp med att sälja facklor. Vi passade också på att gratulera två av våra medlemmar som fyllde år samma dag (Allan o Essy).

Kl 18 började programmet med att två statarkvinnor dök upp i ett fönster på Magasinet och berättade om sitt liv förr i tiden (den ena spelades av Barbro Franckie). Efter vacker körsång av en blandad kör från Svedala började facklorna tändas och folket gav sig av mot Dansbanestigen. Pelles Karin hade aldrig förr hållit i en fackla, så det blev en upplevelse för henne. Pelle skulle ta kort på henne, när hon höll facklan, men tyvärr hade kamerans batteri tagit slut och varken Frank eller jag hade tagit med någon kamera. När vi gett oss av och kommit förbi MFK:s fackelförsäljning, anslöt sig även Essy och Karin L. till fackeltåget.

Vädret var idealiskt, uppehållsväder och ganska lugnt. Det gick långsamt framåt i skogen och ibland stannade det upp. Det var så mysigt att se hela ormen av facklor framför sig på stigen och sen över ängen mot Statarmuseet.

Den här gången hade en ny sorts facklor tagits i bruk, som skulle brinna längre. Men jag hade en gammal fackla och det var nätt och jämnt att den räckte ända fram till Statarmuseet.

Väl framme vid Statarmuseet köpte vi var sin dubbelmacka med ost samt en kopp god mangoldsoppa. Därefter fick vi en ny fackla (till vår familj) och gick vidare mot Slottet. (Frank hade även i år sin lykta med sig). Även på Slottets yttre gård var det försäljning av mat och dryck och Pelle och Karin köpte var sin kopp varm choklad. Därefter gick vi till bilen o åkte hem (till Burlövs Egna Hem och Kulladal). De andra var med på Statarmuseet efteråt, där de medverkande avtackades för sin insats och blev bjudna på mackor och varma drycker.

Gertrud

Luciakaffe 13 dec. 2005

Vi var 16 st medlemmar församlade runt det festligt dukade bordet med tindrande ljus, lussekatter och kakor samt varma drycker. Allan Öhman förhöjde stämningen med jämna mellanrum genom att spela jul- och luciamelodier på sitt dragspel.

Ingvar hade tidigare under kvällen varit ute med sin videokamera och filmat kommunens Luciaparad, som gick från Stadsbiblioteket till Stortorget, med en sväng förbi Stadsteatern, och detta fick vi se på klubbens TV. Däremellan berättades det olika Vasalopps- och andra historier.

Det var mycket mysigt alltsammans och trots bristen på egen Lucia hade det varit ett välkommet avbrott inför stundande julhelg.

Gertrud

Nyårsvandring 2006

Vandringen fick för första gången (vad jag vet?) ställas in. Endast en person, Rune Hansson, (Lena var lite dålig) hade anmält intresse. Mycket tråkigt, då denna vandring på det nya året förr samlade många deltagare. Jag hoppas verkligen att vi kan komma igen nästa nyår. Leif P.

Vandring – Musik

Överskriften kanske förbryllar, men förklaring kommer. Den 9 mars samlades 10 medlemmar i Alnarp. Lite duggregn några minuter, sedan var det uppehåll. Våren var ju sen så det var inte så mycket blommor att titta på. Några fanns i alla fall, bl.a. en hel del snöklackor. Nu finns där ju många andra växter så vi promenerade runt och njöt av naturen. När vi satte oss framför slottet för att fika så kom solen, så vi hade det riktigt skönt. Det blev dags att åka hem, äta lite och byta kläder. Sedan körde vi till Svedala för att lyssna på Svedala Dragspelsorkester. Där satt till min förvåning 10 medlemmar eller f.d. medlemmar till MFK. En trevlig överraskning. Det finns många duktiga musiker i orkestern och ett par är verkligen skickliga på sitt instrument. Mycket fin och omväxlande musik fick vi lyssna på under 2,5 timme. Kaffe-paus där man kunde sträcka på benen en stund och fick tillfälle att prata med varann. Leif P.

Vasaloppsträff 20/3

Ett 20-tal hade infunnit sig till eftersnack och prisutdelning efter Vasaloppet 2006 på klubblokalen. Man kunde konstatera att vintern 2006 uppfyllt allas förväntan. Alla DM-tävlingar har genomförts och ett flertal DM-medaljer har vi åkt hem med. Se Resultatbörsen! Ingvar

Vandringen 4/6

De som kollade telefonsvararen fick besked att dagens vandring utgick från P-platsen, Sibbarp. Vandringen gick längs med cykelbanan ner mot Bunkeflo under Öresundsbron. Vi blev sex st som fick en fin promenad på 5 km längs med Öresundskusten. Vy med klarblå himmel, vilket gjorde att sikten över Sundet var utmärkt. På vår promenad sjöng göken i en dunge nere i Bunkeflo både på vägen ut och hem, som för mig var första gången. Ingvar

Bilisten suckar:

- Man har det inte lätt. Jag tror fotgängarna är vridna. Detta är den fjärde jag kört på den här veckan.

Unga nygifta fru Svensson vaknade tidigt en morgon och ruskade sin man, tills han vaknade.

- Vad är det älskling? frågade han yrvaket.

- Harry, sa hon, om jag en enda gång till drömmer att du kysser en annan kvinna, kommer jag aldrig att tala till dej mera.

Den unge och rätt oerfarne mannen höll just på att vinka av sitt kvinnliga sällskap. Något ängsligt frågade han:

- Brukar du tala om för din mamma, att du följt någon pojke hem?

- Klart att jag inte gör det, din dummer. Det är bara min man som är nyfiken på var jag har varit...

HUR ÄR DIN SJÄLVBEVARELSEDRIFT?

-1- Går du över en starkt trafikerad gata utan att se dig för?

-2- Ger du dig ut på djupt vatten utan att kunna simma?

-3- Ger du dig ut i en eka på djupt vatten om ekan läcker?

-4- Skulle du vilja hoppa ut från balkongen på fjärde våningen?

Jag tror att dina svar i samtliga fall är ”NEJ”.

VARFÖR? Jo för att allt detta är rena livsfaran.

Tänker du på att alla dessa händelser är en bagatell mot den livsfara som de flesta människor utsätter sig för varje dag och ibland flera gånger pr dag.

-A- Man drogar sig och använder narkotika m.m.

-B- Man dricker alkohol.

-C- Man röker.

-D- Man äter ohälsosam föda som förorsakar olika hälsoproblem och skapar ofta en för tidig död.

Människor är aktsamma och rädda för vissa saker som egentligen är en bagatell i det stora hela och som enligt statistiken bara skördar ett fåtal offer.

MEN SEDAN BRYR DE SIG INTE ALLS OM SÅDANA SAKER SOM FÖRORSAKAR SJUKDOMAR OCH DÖD ÅT MILJONER VARJE DAG.

Om man ”utrotade” narkotika, sprit och tobak och lärde folk att äta och leva på ett förnuftigt sätt, så skulle det finnas mycket fler personer med ”RENA RÖR” = blodbanor m.m. utan beläggningar. Rena rör = inga sjukdomar.

Men å andra sidan, hur många människor hade vi då varit på jorden?

Och vad skulle man då ha sjukhus och läkare till?

Mycket mycket annat hade då blivit överflödigt och tänk på all arbetslöshet.

MAN TÄNKER PÅ DE ”NÄRA” FARORNA. De som man ”ser i vitögat”.

MEN DE ANDRA STÖTER MAN IFRÅN SIG. Av lathet, bekvämlighet, okunnighet, ”det drabbar aldrig mig”-mentalitet, av trycket från vänner och närstående och mycket annat. Dessa ”faror” ser kanske inte alltid så farliga ut, men i själva verket är de många tusen gånger värre än många andra.

Malmö våren 2006

Håkan Troedsson

Vi gratulerar följande brudpar:

Ann Weselka – Anders Eriksson

Karin Hansson – Per Sewerin (född Martinsson)

Styrelsen

Uppsnappat vid SM för veteraner i Karlskrona:

”Den lille gamle gubben där borta, han slog mej på 200 m. Han springer ju i 90-klassen, jag är bara 85.”

Har ni e-mail?

Jag skulle vilja att alla medlemmar som har e-mail informerar om detta (och anmäler till Länkens red. t.ex).

Så att vi som önskar sedan kan använda detta istället för dyra portokostnader.

Vid flera tillfällen har jag måst betala hundratals kronor och mer, eftersom jag inte vet om vederbörande har e-mail. Tack på förhand! Hälsningar Håkan T.

PS Jag har idag fått 25 ex. av "Vägen till Vegoland" och en del av dessa kan jag dela ut.

Julesnö

En försenad julkupp till alla skidentusiaster anlände tisd. 27 dec. 1 dm hade fallit i Malmöområdet. Åke Nilsson fick mobilisera medhjälpare för att få till spår på Bulltofta i första hand. Själv var jag på väg att resa till Kinas Vasalopp.

Mer snö kom det, så Barnens Vasalopp den 7/1 i Folkets Park fick åka på natursnö i år. 500 deltagare hann åka, innan det var dags att stänga.

Vasaloppet hade fixat ny utrustning, men det behövs kanske ytterligare ett antal skor i olika storlekar för att arrangemanget skall fungera ännu bättre. Ett 15-tal MFK-are fanns på plats och Malmö FK får tacka Vasaloppet, Malmö stad Vinterland och funktionärer för fint samarbete.

Team Snökanon

Malmö stads Gatukontor hade investerat i en snökanon. Tanken var att skapa vinterlandskap på skolgårdar. Nu kom natursnö, så på Bulltofta provkörde man den en natt, när det var minusgrader, på cirkusplatsen och man fick till en rejäl hög, en lagom stor skidbacke.

Skidskytte

Vi fick en förfrågan om Malmö FK var villiga att få i gång någon form av skidskola + möjlighet till skytte. Skolklasser kunde boka tid genom Fritid Malmö. Malmö FK fixade så ungdomarna fick låna skidutrustning. Bulltofta blev samlingsplatsen, där fanns redan spår. Och den lilla backe, som snökanonen producerat, hade lagom svårighetsgrad för nybörjare. 14 skolklasser – 300 ungdomar – var inbokade från 11 febr. till 9 mars.

Efter skidåkningen fick man gå upp till skytteföreningen och prova på skytte och medhavd matsäck kunde intagas i varma lokaler. Färdigheten var som ni förstår varierande. Efter avslutat pass, som varade ca 1½ timme, kunde man konstatera en utstrålning av tacksamhet från ledare och ungdomar att ha haft möjlighet att prova på en så udda sportgren i Malmö. Kanske det blir nya Vasaloppsåkare?

Sportlovsveckan

Under Kul-i-fem-dagarna hade Bertil Hansson hand om utlåning av utrustningar och ett 50-tal startkort var ifyllda av dem som tog tillfället i akt.

Avslutningsvis får jag tacka de personer som offrat massor av tid för att allt detta har kunnat genomföras, ingen nämnd och ingen glömd.

Kanske vi i framtiden får se Malmö bygga någon form av skidtunnel, så vi inte är så beroende av vädret.

Ingvar

Skidpropaganda

För att ge ungdomar möjlighet att pröva på att åka skidor har jag tillsammans med Kalevi och Åke varit på följande platser i vinter. 10 dec. i Svedala var Åke och jag på Gågatan mellan 10 och 14. Drygt ett 100-tal ungdomar passa-

de på att åka skidor för första gången. I jan. och febr. besöktes följande platser: Sjöbo, Onslunda, Frenninge, Trelleborg, Skanör. Ca 600 ungdomar har lånat Skånes Skidförbunds utrustning, som vi farit runt med. Att det har varit uppskattat vill jag lova. Lokaltidningarna är fulla av bilder dagen efter. Ett stort Tack till Kalevi, Åke och Kalle som hjälpt mig att genomföra skidpropagandan utanför Malmö. Ingvar

Malmö Mästerskapen på skidor

Bulltoftaloppet kunde köras 5/2 på hemmaplan. Det är 10 år sen sist. 85 morgonpigga skidåkare tog tillfället i akt i de så kallade Öppna Malmö Mästerskapen. Att kunna genomföra loppet på Bulltofta var en höjdare, men mycket snöskottning blev det, innan spåret var okej. Ett lätt snöfall på morgonen hjälpte arrangören. Totalsegrare blev Joakim Bydinger, Ryssberget IK, 46 min., sträckan var 14 km lång. Stefan Larsson, MFK, blev tvåa 10 sekunder efter segraren.

På plats fanns Skånes Skidförbunds ordförande Bo Sköldqvist, som deltog i 70-årsklassen och presterade en tid på 1.11.19 på den 14 km långa banan. Bo hade följande kommentar i Sydsvenskan 6/2:

”Det här är ett Eldorado för oss skidentusiaster, det är fantastiskt att kunna genomföra det här loppet nästan mitt i Malmö. Malmö Frisksportklubb har verkligen gjort ett bra jobb. Och alla har lika roligt, både vi som har fyllt 70 och de små skidknattarna på 10 år.”

Vi tackar för hans uppskattning och vi får dela berömmet med dem som hjälpte till med arrangemanget.

Prisutdelningar, fika och eftersnack kunde avslutas i Malmö OK:s klubblokal. Att stämningen var hög kan jag intyga. Ingvar

82:a Vasaloppet 2006

De möjligheter till träning vi i år haft inför ett Vasalopp var det ett 20-tal år sen sist för Skåneåkarna. Som vanligt gick klubbussen upp till Dalarna. Vissa hade en vecka på sig att träna, om man skulle åka Öppet spår, Halvvasan, Tjejvasan m.m. Övriga hade ännu en vecka till ett finslipa formen, innan det var dags för riktiga Vasaloppet.

Förutsättningarna var på toppen, när Öppet spår-åkarna körde. Anders Eriksson var snabbast även i år, 4.50, och Stefan Larsson kom ett fåtal minuter efter på fina 4.55. Stefan kommer säkert att matcha Anders tider åren framöver. Göran Mattisson, ny i klubben, presterade utmärkta 5.21.

MFK:are funktionärer

På Öppet spår, måndag, kördes även Stafettvasan, drygt 500 lag var anmälda. Laguppställningen består av 5 deltagare, som delar på de 9 milen. Malmöfrisksportarna, som fanns i Evertsberg, fick även i år rycka in som funktionärer vid växlingen.

Under vecka 9 kom det en hel del snö, ja, så mycket att man fick ploga av det med pistmaskiner för att försöka komma ner till den hårdpackade snön. Nu hjälpte inte detta, för under natten och fram till starten var det yrsnö, så de drygt 14.800 löpare, som kom till

start, fick inrikta sig på en jobbig resa till målet i Mora, söndagen 5 mars.

Kl 8.00 är ju starten och allt är sig likt, alla är vi verkliga optimister. Någon har glömt var han ställt sina skidor och försöker förtvivlat hitta dessa, innan startskottet går, i värsta fall får han vänta tills alla passerat och se, om de finns kvar. Detta måste vara en mardröm.

Resan till Mora blev som väntat lösa spår, dåligt glid men efter någon timmes åkning tittade solen fram och medvind gjorde skidturen till målet i Mora angenäm trots 44 min. sämre tid än 2005. 49.208 var anmälda till Vasaloppets alla olika lopp, 44.208 startade, 41.767 gick i mål. Av dessa var det ett 40-tal MFK:are som genomförde något av utbudet som Vasaloppet har att erbjuda.

Öppet hus

Gatukontoret hade Öppet hus på Augustenborg. Där fick vi tillfälle att visa upp Malmö FK med bilder av vår verksamhet, vi hade ju haft samarbetet Team Snökanon.

På plats fanns både snö, snöplog och snökanon. Själv hade jag spårkälke, skoter, skidor och blåbärssoppa som skulle spegla vår vinteraktivitet. Gatukontoret uppskattade vårt inslag.

Dessvärre ådrog jag mig en sträckning i låret, då jag trampade fel. Efter 6 veckors rehabilitering och återhämtning börjar jag kunna gå normalt. Ingvar

Vasaloppet i Kina

Tisdagen 27 dec. var det så dags att ha packat skidor och väskor. Första etappen började med en flygresan på 9 timmar i luften, innan vi landade onsdag fm i Peking, eller Beijing som är det rätta namnet på staden. Sevärdheterna började redan på den eftermiddag vi anlände och då var vi på Himmelska Fridens torg. Torsdagen började med Hemliga staden, vidare en promenad på Kinesiska muren m.m. För mig och övriga i resesällskapet var det en upplevelse att minnas.

Efter 3 dagar i Peking var det dags att flyga 90 mil norr ut, till Changchun, en stad på 7 miljoner inv. En bussresa på 20 min. från hotellet låg Jingyuetan National Park, där själva loppet skulle gå. Vi hade 4 dagars vistelse där, 2 möjligheter att träna, och det var nödvändigt med tanke på att skidåkningen för mig inskränkt sig till en timmas träning på en stubbåker i Skåne Tranås någon vecka före avresan. Tävlingsområdet var fullt med snöskulpturer, allt gjort av konstsnö. 2 jan. kl 02.15 svensk tid gick starten. – 21 gr var det, en bister start, men efter något varv värmdes solen riktigt skönt på höjderna, där Hans-Olofs och min drickalangare Kerstin och Anette fanns redo.

Banan var 17 km och skulle köras 3 varv. Antalet startande var ett 200-tal på 50 km. I hela tävlingen fanns det många varianter, liksom i Vasaloppet i Mora. I Kina var det ca 7.000 startande sammanlagt. Tjecken Stanislav Rezac vann på tiden 2.20 före svensken Oskar Svärd. För mig tog det 4 tim. 12 min., så nog hade jag behövt tränat minst 10 timmar innan jag reste, bara jag nu hade haft tillgång till skidspår. En upplevelse blev det och en dröm som blev verklighet.

Något som skilde sig från arrangemangen i Sverige var omklädning, servering m.m. som var i tält som värmdes upp av gasolvärmare. Så ombyte var nödvändigt före hemresan med buss till hotellet. Intersportbutiker hittade vi inte, så ska någon åka där, bör man inventera vallasortimentet före resan.

Banketter

Att man levde som en kung vill jag lova. Det var banketter som inte låg långt efter Nobelfestligheterna, möjligen att ingen hade smoking och fluga. Själv hade jag Vasaloppsslipsen på några gånger.

Efter ytterligare någon dag i Changchun blev det så dags för hemresa via Peking. Fjorton personer förlängde resan 3 dagar för att åka till Shanghai. Och nya fantastiska upplevelser fick vi vara med om tack vare en utmärkt guide som verkligen var påläst och hade svar på nästan alla våra frågor.

När skall man åka?

Bästa tiden är sept., okt., nov., då är det sommarklimat som i Sverige. När vi var där, var det minusgrader på morgnarna även i Shanghai. I norra delen mot Mongoliet och södra delen av Nordkorea kunde det bli en minus 30 grader nattetid. Dag och natt var likvärdigt som i Sverige. Mycket gråkallt och blåsigt, när inte solen var uppe.

Någon har sagt att man ska åka nu, innan allt det gamla försvinner, för man bygger något otroligt. Någon nämnde att en skyskrapa invigdes varannan dag. Visserligen är Kina stort, men kan det vara sant? Fast Kinas invånarantal är upp emot 1,3 miljarder. Ingvar

Lövhult 6-8 januari 2006

Jag hade varit i mörker hela vintern och inte sett en knuta ljus. Visserligen hade jag blivit rengjord och oljad, innan jag gick till vintervila, men nu ville jag bara ut. Chansen fick jag när Ann och Anders fixade en utflykt till Lövhult utanför Nässjö i januari. Jag togs ut ifrån vinden och samlades med ett annat antal skidor på morgonen den 6 januari. Jag hade aldrig träffat de andra skidorna förut och det hade inte våra ägare heller. Göran, Torsten och Gina stuvade in sig tillsammans med Olle i en bil. Själv fick jag ligga på taket av Anders bil, medan Ann och Håkan satt under mig. Den flottaste bilen, ”Jaguaren”, satt Ola, hans flickvän och Roy i.

Så gav sig alla iväg och efter 3,5 timme kom vi fram till skidparadiset utanför Nässjö. Vi kom att bo på vandrarhemmet, som låg i anslutning till spåren, för det facila priset av 135 kr per natt. Roy fick t.o.m. enkelrum för det priset. Bastu fanns också och det var nära till Tony Pölders shop. Ja, man kunde t.o.m. åka på mig dit.

Så togs jag ut ur mitt fodral och fick sträcka ut på ett fint 5 km spår. Snön var fin och spåren okey, även om de kunde spårat lite bättre, men jag är kanske lite kräsen. Temperaturen var - 2 så det flöt på bra i spåren. Men eftersom Olle åkte på fel sätt på mig och det sliter, skall ni veta, blev jag glad när vi fick vara med på lite teknikträning på eftermiddagen. Låga armar, höf-

ten fram, framför allt vänsterhöften basunerade Anders ut (spelar i symfoniorkestern) och vi övriga kämpade med våra tyngder så gott det gick.

Väl hemma fick vi lite extra valla, gul varvad med blå. Våra mattar fick en god köttgryta som Ann tillrett. Så blev det en stunds mat och historieberättande. Håkan berättade om några skidor som försvunnit på vägen till Vasaloppet och Roy om sitt chips som också försvunnit i starten. Håkan fick också en massage av Olas hästmassagemaskin till allas glädje.

Nästa dag togs jag ut tidigt 6.15. Göran gick med i vallaboden och Olle och han gjorde oss fina. De hade fått information av Anders kvällen innan om hur man skulle valla. Dagen innan hade vi åkt på det nya Tokos universal grip-spray, men det hade inte fungerat. Kanske för att vi hade tagit två lager och över hela spannet. Nu gick vi tillbaka till den gamla goda burkvallan och det fungerade bra. En stelopererad karlskronit i Vallaboden upplyste om att den nya tejpen var bra och att man kunde även valla ovanpå den med burkvalla, om man ville. Han åkte halva Vasaloppet och sedan mötte hans fru honom i Evertsberg, där han krängde på sig en korsett och åkte sedan resten av tiden i den.

Nåväl, vi kom ut i spåren igen. Der fanns ett milspår, ett 5 km spår och en vinterväg på 2 km, där man tekniktränade, plus ett 3 km spår. Vi fick ytterligare tekniktips av Anders och Ann angående stakning. Horisontellt över marken, ner i knäna och fränskjut. Ett tag var jag lite orolig att jag skulle bytas ut, när jag hörde att sällskapet hade varit i Pölders shop, men man återvände bara med stenslipade skidor, Vallalådor och nya skor.

På kvällen visiterade man så metropolen Nässjö. Efter att ha dragit några varv på torget med Jaguaren och imponerat på tre femtonåringar åt vi sedan en god middag på Harrys som visade sig vara en ombyggd klädesaffär. Så på söndagen var det återigen att ge sig ut i spåret och sedan följde städning av rummen.

När jag låg på Anders taktäck på Skodan och pratade med de övriga skidorna var vi överens om att vi alla haft en fin helg och skidupplevelse. Allt hade gått bra förutom att Roy och Ola kört på den stelopererade mannen men han hade klarat sig utan större skador.

Fischer Classic genom Olle Anebratt
2006-01-15 Malmö.

Lite filosofi kring dagens Frisksport

Under alla år, som jag varit medlem och aktivt medverkat inom Malmö Frisksportklubb, har jag ofta blivit påmind om hur fin frisksportrörelsen var förr i tiden.

När jag nu i dag den 1/1 2006 sitter och läser det senaste numret av vår Frisksporttidning, blir jag kontinuerligt sida upp och sida ned påmind om hur förträfflig frisksportrörelsen en gång varit.

Detta skall vi naturligtvis uppskatta och sätta värde på. Ja, nog är det viktigt att lära och taga till sig av gamla tidigare erfarenheter och prestationer.

Det är viktigt för våra ungdomar att ha förebilder t.ex. inom gymnastik, sport, idrott m.fl. områden, men de skall nog inte vara alltför nostalgiska utan ligga betydligt närmre

i tiden. Detta tal 'in absurdum' om frisksportrörelsens förträfflighet i svunna tider blir knappast i dag en inspirationskälla för dagens ungdomar, nej, snarare tvärtom, för våra gamla meriter "schanserar".

Ty även inom dagens frisksport förekommer många utmaningar och åtskilliga av våra medlemmar gör förnämliga prestationer, inte att förglömma, vilket våra ungdomar kan taga till sig utav.

Vi gamla har kanske "en lysande framtid" bakom oss, men ungdomarna vill gärna se en lysande framtid framför sig, där vi med vår frisksportverksamhet skall kunna bidra med att ge dem en dylik sund och sportslig chans till detta.

Därför:

Bör vi marknadsföra dagens Frisksportideal, d.v.s. vad vi står för, på ett attraktivt sätt på skolor, fritidslokaler och företag.

Bör vi synas utåt via logotyper på kläder och fordon.

Bör vi jobba med att få fram ledare för olika aktivitetssektioner, så att de i sin tur kan entusiasmera deltagare.

Bör vi skapa förutsättningar för ökad aktivitet vid klubbstugan i Dörröd och även där göra propaganda för frisksporten.

Bör vi självklart också alltid uppträda som goda förebilder.

Bör vi vara noga med att våra evenemang, tävlingar m.m. blir uppmärksammade i pressen, både före och resultatmässigt efter varje tävling.

Bör vi belysa att Frisksportens ideologi och helhet är toppen för alla och envar.

Med andra ord, vi måste göra avkall på vår blygsamhet och skapa en bättre framtoning. Börje Wihlborg

Vid min första kontakt med MFK, bl.a. vid stugan i Dörröd i slutet av 1960-talet, där fick jag mig berättas om vilka enorma strapatser och prestationer som man uppnådde inom frisksporten.

Inför denna information fick jag verkligen stora komplex, min fysik hade jag ju endast byggt upp genom hårt arbete och per cykel samt tyngdlyftning och lite boxning. Detta var ju bara småpotatis i förhållande till vad som delgavs mig om Frisksportverksamheten.

Men genom ytterligare information om frisksportens ideologi och helhetssyn så dristade jag mig faktiskt till att söka in i MFK. Vilket jag trots allt aldrig ångrat, även om jag inte någonsin kunnat nå upp till den nivå som var praxis inom frisksportrörelsen i gamla tider.

Därför kan jag tänka mig att ungdomarna, som känner av den förträfflighet som råder, kan känna detta som avskräckande och hämmande för nyrekrytering.

Därför kan man ibland få höra, att frisksportrörelsen är alltför extrem för att man ska kunna vara medlem däri.

Denna uppfattning tycks vara svår att slå håll på.

Fråga: Kan denna gamla uppfattning utgöra en bromsklots för nyrekrytering?

Vi skall naturligtvis inte förringa tidigare prestationer eller strapatser med rekord av olika slag, men tyvärr,

dessa har en förmåga att med åren tappa en del av sin glans.

Vi kan ta några exempel på detta.

Världens högsta topp, Mount Everest på över 8.500 m. Edmund Hillary med hjälp av ett koppel av infödda bärare, s.k. sherpas, var den förste att lyckas nå själva toppen kl 11.30 den 28/5 år 1953.

Efter enorma umbäranden i snöstorm, köld, syrebrist och svält hade Hillary plus en sherpa vid namn Tenzing Nor-gay nått toppen. För denna prestation adlades han av drottning Elisabeth II och fick därmed titeln Sir.

Med kännedom om tidigare äventyrare och sherpas som mött döden vid liknande försök och strapatser är det imponerande och beundransvärt att Hillary lyckades.

Men med åren flagnar även dessa prestationer, bl.a. på grund av att vår egen landsman Göran Kropp utfört denna bravad, inte en gång, utan två gånger, praktiskt taget ensam, helt utan syrgasutrustning. Dessutom inte att förglömma, han cyklade med släpvagn från Sverige ända ned till Nepal i Himalayamassivet tur och retur (dock utan att bli adlad), denna bedrift är hittills oslagbar.

En annan verklig äventyrare, som också tagit glansen av tidigare expeditioner, är vår landsman Ola Skinnarmo, som på skidor samt med en pulka, fullastad, på släp, ensam korsat både Arktis/Nordpolen och Antarktis/Sydpolen.

Sydpolen vars högsta temperatur lär vara - 13 gr C, medan temperaturer kring - 50 gr C. inte är ovanligt.

Åtskilliga är de tidigare expeditioner som misslyckats med denna bedrift, då både människor, sibiriska hästar och draghundar svultit och frusit ihjäl i den fruktansvärda kyla och de stormar som här kan råda. Den geografiska sydpolen erövrades första gången av norrmännen den 14/12 1911, det var Roald Amundsen som ledde denna expedition.

Så har vår Ola Skinnarmo allena berövat alla tidigare expeditioner sina rekord, därmed har dessa "schangserat" en aning.

Man kan fråga sig, hur har Ola klarat detta? Det är helt otroligt, nästan ofattbart.

Börje Wihlborg

Bokskogsrundan 2006

Efter en kall, våt vår var det åter dags för Bokskogsrundan, i år för 34:e gången. 1 maj bjöd på sol, + 12,5 grader vid första starten kl 10, ett idealiskt väder för denna form av aktivitet. Nyhet för året var en kortare distans på 4,5 km för M70+ och K60+.

I ungdomsklasserna med 17 startande var Staffan Ek, Björnstorps IF, tävlande i P 14-15, först i mål med tiden 8.27 på den 2,3 km långa bansträckan. I flickklassen blev bästa tid 10.34, även det en Björnstorpsseger, nämligen Ronja Mårtensson.

I väntan på totalsegrarna på långa sträckan sprang övriga ungdomar samt veteranklasserna i mål, de senare som skulle springa 4,5 km.

Efter 38.56 min. löpning passerade dagens segerherre mål-linjen, Christer Jeppsson, Björnstorps IF, tävlande i M40, nio sek. före Magnus Ekstrand, Skillingaryd FK. På 3:e plats kom 2005 års segerherre M35:an Joakim Persson, Björnstorps IF, 13 sek. efter sin klubbkompis Christer. To-

talt blev Björnstorps IF bästa klubb med 7 förstaplace-ringar. För MFK:s färger var det Börje Hammarstedt som, som vanligt, bidrog till en ny seger, i år i M60-klassen. 42.25 blev tiden och han kom i mål som 9:a totalt.

Bästa dam blev Annika Rosenlund, FK Trampen, tid 50.04. Annika tävlar i K45.

Annikas och Christer Jeppssons namn och tider finns nu att beskåda på Bokplankan i Magasinet på Torup. Totalt kom 204 i mål. Dessvärre fördröjdes prisutdelningen på grund av datatrubbel som MFK beklagar. Mer folk måste utbildas och utrustning förbättras, i annat fall är vi tillbaka där vi började. Trots strulet kan vi vara nöjda med arrangemanget.

Ett stort Tack till våra sponsorer och inte minst till funktionärsstaben. Ska det bli fler gånger? I så fall blir det 1 maj 2007.

Ingvar

Resultat Bokskogsrundan 2006

11,2 km

MS Magnus Ekstrand, Skillingaryd FK	39.05
M22 Martin Andersson, IFK Helsingborg	46.57
M35 Joakim Persson, Björnstorps IF	39.09
M40 Christer Jeppsson, Björnstorps IF	38.56

(totalsegrare)

M45 Lars-Åke Engdahl, GF Idrott	42.19
M50 Lars Lindqvist, Björnstorps IF	45.44
M55 Klas Paulsson, Eslövs AI	45.48
M60 Börje Hammarstedt, Malmö FK	42.25
M65 Ingvar Olausson, Heleneholms IF	44.38
K22 Mathilda Jägryd, IFK Lund	52.38
K35 Camilla Hellström, Ryssbergets IK	53.24
K40 Lena T Hjeltäng, Björnstorps IF	57.02
K45 Annika Rosenlund, FK Trampen	50.04

(bästa kvinna)

K50 Ulla Engelby, Härlövs IF	52.36
K55 Marianne Söndergaard, IK Pallas	54.20

Motion Män 11,2 km

Roger Andersson, Linskliniken, Ystad	46.22
--------------------------------------	-------

Motion Kvinnor 11,2 km

Ingela Larsson, Limhamn	50.32
-------------------------	-------

4,5 km

M70 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF	20.05
M75 Karl Johansson, IK Skanne	23.35
M80+ Joel Larsson, PF Sk IF	27.55
K60 Kristina Härfstrand, GF Idrott	25.42
K65 Gunilla Mårtensson, IFK Lund	1.01.56

(sprang 11,2 km)

K70+ Vivi Hagenkötter, Andrarums IF	29.36
MMK Julia Mårtensson, Björnstorps IF	19.42

Ungdom 2,3 km

P -11 Daniel Strandberg, MAI	11.36
P 12-13 Karl Dannbring, Lunds OK	9.05
P 14-15 Staffan Ek, Björnstorps IF	8.27
F -11 Jonna Alm, Eslövs AI	11.59
F 12-13 Josefin Kautsky, Degeberga	11.38
F 14-15 Ronja Mårtensson, Björnstorps IF	10.34

Svar på förra numrets huvudbry:

Säger inte nej när man trampar på honom:	Stig
Honom får man ut det mesta av	Max
Gör det under oväder	Oskar
Hon är även en färg	Rosa
Den korta mamman kallas så	Lillemor
Han är Gud nummer två	Andreas
Tar han på Gotland till mineralsamling	Sten
Säger hon om uppskattad apelsindryck	Josefin
Han är gnagare med stamtavla	Rasmus
Skall barn på kvällen	Nanna
Kan han slå på ett snöre	Knut
Så mycket pengar har hon kvar när hon är pank	Inga
Finns längst ut på mattan	Frans
Vet hon att får är före klippning	Ulrika
Kan hon säkert inte dessa uppgifter	Klara
Gjorde hon när hennes gamla gick sönder	Fanny
Tog han dessa frågor på	Alvar
Kvinnlig parkeringsplats för båtar	Marina
Håller dig i sina ramar	Björn
Vit fågeldryck	Svante
Allt annat än död	Liv
Båtframförande flygfån	Robin
Alkoholhaltigt mynt	Vinsent
I ögat	Iris
Inte i går utan nu	Ida

Två män sitter i spårvagnen. Den ene frågar:

- Hur mycket är klockan?

Den andre drar upp en tändsticksask ur fickan, tittar på den och säger:

- Det är torsdag.

- Å tusan! Då ska jag av här.

Vandring med Barbro och Kjell 14 maj

Vi samlades utanför Friluftsgården i Torup en solig men mycket blåsig söndag för att med Barbro och Kjell Wihlborg som ledare vandra i den vårfagra Bokskogen. Vi var 9 människor och en hund. Jag trodde att det bara skulle bli en liten runda omkring Torup och följde med de andra (jag brukar klara av ca 3 km som mest). Men det blev mycket mer... bortåt en mil, tror jag. Vi stannade till ibland och vid första rasten läste Barbro upp en dikt av Margareta Andersson om en koltrast (står på sidan 2).

Sen fortsatte vi över våta diken (brrr...) och genom täta snår. Jag tog ett och annat boklöv och mumsade i mig. När de nyss slagit ut, är de goda och smakar syrligt.

Vid nästa stopp berättade Barbro om en gård som vi såg skymta mellan träden.

(Barbro berättar om Bökeslätts Herrgård)

"Jag tänkte berätta lite om Bökeberg och personerna, som bott här. Det hör till Skabersjö fideikomiss som har varit i släkten Thotts ägo sen 1500-talet. Bökeslätts Herrgård byggdes i mitten av 1800-talet och blev det andra änkesätet, det första var Roslätt.

Greta Malmkvists far arrenderade Bökeberg från 1923 för 500 kr/år. Han drev Bökebergs Restaurang. När han dog

1937 fick familjen flytta in i den betydligt anspråkslösare arrendatorsbostaden.

Greven på Skabersjö började uppvakta Greta 1925, hon var då 17 år gammal, han var 43 år. Han kom ofta till Bökebergs Restaurang, där hon var spritkassörska. De sällskapade halvofficiellt till 1943, då de gifte sig i Törringe kyrka den 20/12.

Hon steg då i graderna och blev grevinna på Skabersjö men var inte accepterad av den skånska adeln, men var mycket lycklig med sin greve. Lyckan varade inte mer än till 1948, då han omkom i en flygolycka över London. Planet krockade med ett engelskt militärplan. Hon fick då flytta till sitt änkesäte Bökeberg.

1954 blev hon Hjalmar Gullbergs livsledsagarinna och de bodde både i Stockholm och i det "Vita huset", som Hjalmar Gullberg kallade det i sin diktning. Han led av en sjukdom som yppade sig med andningssvårigheter och förlamning i andningsorganen och blev då lagd i respirator och blev trachotimerad. Det blev allt tätare mellan "anfallen" och Greta Thott fick sätta hans dikter på pränt, eftersom han själv var oförmögen till detta.

Det blev svårare och svårare och den 19 juli 1961 orkade Hjalmar Gullberg inte längre, utan efter en god frukost gick han ner till sjön. Detta var de helt överens om, att efter en kvart kunde Greta gå ner och försäkra sig om att han klarat det.

Det ska mod till sådant.

Hon fortsatte att växla mellan Stockholm och Bökeberg efter detta, men 1984 flyttade hon för gott till Stockholm. Kjell dokumenterade alla rummen till henne, som stod likadant som på Hjalmar Gullbergs tid, innan hon flyttade.

Vi har haft lite kontakt med henne då och då och jag tror att hon lever ännu.

Jag skall avsluta med en liten dikt som Kjell skrev ner på vägen hit..."

Minnesstund vid Yddingen

Jag minns en höstdag vid denna vackra sjö
Jag stod vid Hammelen och betraktade Lilleö

Vattnet låg blankt, som en spegel

Vid scoutstugan syntes några segel

Sakta såg jag dom glida

Som såta vänner sida vid sida.

I sydöst skymtar jag det lilla slott

Som utgjorde Corp de logi för Greta Thott

Till Bökeberg kom åter lyckan några år

Hjalmar Gullberg kom – men, på döden ingen rår

Stora bokar och ekar omger detta vita hus

Som skymmer 108:an och dämpar dess brus.

Betande hästar kompletterar också idyllen

Längs vägen växer kastanj och hyllen

Liksom björnbärssnår och nypon i djupaste rött

Ja, denna väg har jag mången gång upplevt och nött

På den tiden när vi sprang Yddingen runt

Nog är motion i sådan miljö mentalt och fysiskt sunt.

Vid parkeringen till badplatsen finns en trappa över ”stängen”

Här kunde man komma in på Elvira Madigan ängen
Bo Widerberg valde med omsorg denna plats
Liksom Mozarts Pianokonsert nr 21:s andra sats
Till denna sagolika film, som slutade i moll
Där Sixten Sparre och Hedvid Jensen hade huvudroll.

Längs Ängavägen ner till Stockebro
Sågs ofta både häst och ko
Längre ner i skogen i Nygårdshus
Bodde Inga-Britt som barn under höga bokars sus
Hon förblev trakten alltid trogen
Gifte sig med Inge Claesson, han, som vaktade skogen

Bland fler bekanta jag minns är ”Mariann”
Och Mutzi, som stod Piaf, något bara Lippizaner kan.
Här i Bokskogens östra kant
Är numera Golfbana, som bekant
Och plötsligt väcks jag i min drömska slummer
Ett vrååål... Du står i vägen för vårt hål, Din dummer!
Kjell Wihlborg, 021015

Efter denna dikt fortsatte vi vår vandring. Ungefär halv-
vägs, skulle jag tro, kom vi till ett inhägnat område, där det
fanns bord och sittplatser gjorda av gamla stockar och
gammalt timmer. Dit in gick vi och kunde njuta av vår
matsäck och vila benen. Jag tog av mig mina skor och soc-
kar, som blivit våta, och torkade dem i det varma solske-
net. Så småningom bröt vi upp och fortsatte vår vandring,
mot Kråkenäs.

När vi kom till infarten till den gamla gården Kråkenäs,
stannade vi åter och Kjell läste upp sin dikt om den gamla
eken.

En dikt till den gamla EKEN vid Kråkenäs och mi- na goacher, som inspirerats härifrån hösten 1995.

Jag och många andra vet
att få uppleva skogens stillhet
är en andaktsstund stor,
då både mystik och högtidlighet där bor.

I brytningens timma
oftast i dis och dimma
dansar slöjor balett,
som ställda på en snurrande kavalett.

Mjuka älvor små
framträda då och då
i det bleka ljustets brodyr,
känslan blir obskyr.

I centrum för älvaleken
står majestätiskt den gamla eken,
den bär trädens högsta status
och har en underbar patos.

Vart oförsiktigt steg Du tar
ger ljud, som genom skogen far
och skrämmer bort de vilda djuren,
Du får varken se dovvilt eller rådjuren.

Men om Du varligt vandrar
ingen Dej då klandrar
Du får uppleva en otrolig saga,
som Dej under lång tid kan behaga...

KW 95.12.23

Vi fortsatte vår vandring och kom snart fram till golf-
banan, vars parkering var full av bilar och vi fick se
upp för att inte bli påkörd.

Nu blev de andra långt före. Jag gick tillsammans med
Barbro och hunden Delli och var inte orolig, hon visste
naturligtvis var vi skulle gå. Vi gick så småningom
över en äng och det blåste våldsamt där. Inne i skogen
hade det varit mycket skönare.

Jag berättade för Barbro om alla körer jag varit med i
och fick veta, att hon haft Gunnar Lignell (som varit
kyrkoherde i Eriksfälts församling) som lärare i kris-
tendom.

När vi kommit fram till skogsbrynet, stod de andra där
och väntade på oss. Och i sakta mak fortsatte vi mot
vårt slutmål Friluftsgården. Vid vägen fick vi vänta ett
tag, medan 53 motorcyklar dånade förbi.

Tänk att jag verkligen hade lyckats klara av den för
mig så långa vandringen! Men det hade varit en myc-
ket fin upplevelse att vandra i den gröna, sköna Bok-
skogen. Tack, Barbro och Kjell, för den fina vand-
ringen och för dikter och berättelser!

Gertrud som lyckades hänga med

Rapport från en cykel Åkarp 28-6-06

Säsongen började som vanligt med möte i klubbloka-
len 14 mars inför 28 deltagare. Ann Sevelka höll före-
drag om stretchning. Mycket intressant och lärorikt.
Träning som vanligt tisd. torsd. och lördag.

Ibland kan det bli lite fel, som den 4 maj. Maxiloppet
skulle köras den 6 maj, så jag sa till om lugnt tempo.
Dan, Jozé, Ola A, Martin J, Andreas P, Bosse, Tomas
och u.t. startade. Efter 8 km träffade vi på Karl som
hängde på. Efter 16 km släppte Andreas och Karl, då
tempot var för högt. Jag sade ifrån om lägre. Förbi
Barsebäcksby, tempot steg igen, över 40, uppför bac-
ken, ut mot hamnen. Nerför i 55. Snart planar det, så
då lugnar det ner sig, tänkte jag. Men inte. Dan och
jag låg sist. Han blev arg, vände och körde hem.

Vi skulle vända mot Häljarp och det går inte att ta den
svängen i 55. Ingen sänkning av tempot, jag skrek hö-
ger, ingen reagerade utan fortsatte mot hamnen. Vad i
h-e skall de göra där ute. Antingen har de köpt fiske-
kort till tur båten Pelle eller så skall de vidare med båt
till Danmark och cykla där. Alla har fått tränings-
schema med alla rundorna. Men med Tomas och Ola i
täten så. Tomas är ju vilse, när han kommer utanför
Föreningsgatan. Ola har sitt revir vid Värnhem. Efter
en stund kom de tillbaka. Jag frågade om de fick nå-

gon fisk, fick inget riktigt svar, bara lite mummel. Jag bad om lugnare körning men det varade inte så länge. Nu får det vara nog, kan jag vara ledare för sådana virrpannor, frågade jag mig själv. Körde ensam hem under mycket tankeverksamhet. På Maxiloppet gick det bättre, så jag bestämde mig för att fortsätta. De flesta gånger har vi bra träningar.

I slutet på april blev jag uppringd av Berit Stenlund, som är med i klubben och som höll på med klassikern. Vättern Rundan var den sista etappen. Berit undrade lite över sin cykel och hur hon skulle träna. Bianchi 10-växlad, ca 18 kg, en riktig järnhäst. Vi bestämde att första träningen skulle bli den 29/4, då Maria, Heléne, Peter och u.t. skulle köra 90 km. Gick ganska bra. Vi har fortsatt att träna tillsammans. Lite över 100 mil.

Men en dag, då vi hade mycket backar, bytte vi cyklar. Kände att Bianchin är för tung. Erbjud min Cinelli, väger bara 11 kg, med bra komponenter. Berit antog erbjudandet och sen har träningen gått bättre. Heléne har cyklat Vättern Rundan på den. Vättern Rundan gick som en dans. Jag tror att Berit är den första kvinnliga klassikern i klubben. Rätta mig om jag har fel. I vilket fall så är det en stor prestation. Grattis, Berit!

Jan Ekström uppvaktades med 20-årsplakett, Karl-Erik med 10 års och Berit för klassikern vid festen på kvällen.

Resultat Vättern Rundan

Berit Stenlund	16.30
Heléne Feldmann	12.08
Andreas Feldmann	12.08
Maria Andersson	14.00
Peter Wolmer	14.00
Peter Andersson	14.00
Ingvar Andersson	12.00
Jan Ekström	11.03
Magnus Nilsson	10.30
Anders Kroon	10.30
Jonny Nilsson	12.10
Hasse Bengtsson	13.13
Holger Edlund	9.10
Jörgen Ripa	16.31
Henrik Aiff	8.29

Gulli Nilsson cyklade sin 40:e Ringsjön Runt. En stor prestation. Grattis!

Patrik Heiler och Tomas Appelgren körde inte i klubbens färger denna gången, men prestationen blir inte mindre för det. 7.14 resp. 7.33. Leif Andersson

Gran Fondo 20/5 (137 km)

Av Andreas Feldmann

I mulen, kulen snålblåst, med större risk för regn än sol, rullade jag och Karl Erik ut från start i mitt andra Gran Fondo. Hade inga större förhoppningar om någon vidare prestation eller placering efter en ganska dålig träningsvår. Ca 50 mil i benen så långt och inte en enda träning med Malmö Frisksportklubbs ”järngång”.

Målet för dagen var att i första hand mäta mina krafter mot Karl Erik för att se var jag stod i jämförelse med en som varit mer aktiv under våren och i andra hand för att testa mig själv och vad jag hade att ge nu, när jag hade möj-

ligheten att göra ett eget lopp efter mina egna förutsättningar.

Som vanligt var det fullt ös från början, men benen hängde med över förväntan. Efter 3,7 mil, i en uppförslucka innan vi vek vänster mot Klåveröd, fick jag släppa lucka till Karl Erik och den grupp vi höll ihop med. Som ensam var det ett mindre företag att jaga ikapp den försvinnande skaran, men som tur var låg det några mindre utförskörningar framför, så efter 5 km var jag ikapp och fick ”vila” lite i lä.

Någonstans i den krävande 7 km-klättringen upp mot Stenestad fick jag släppa igen. Det var sista gången jag såg Karl Erik under loppet. Då hade vi nästan kommit halvvägs in i loppet och jag var mer än nöjd över att ha hängt med så pass länge!

Jag hade det tuffare än vanligt i backarna, för vilket jag bara kan skylla mig själv. Hittade två andra cyklister att hänga på och på hängde jag ända till Lotta-pååsen-backen.

I den 3 km-stigningen, som kommer efter ca 9 mil, lyste kraften i benen med sin frånvaro. Däremot tittade solen fram och lyste upp min vid det laget ganska eländiga gestalt.

Jag segade mig sakta upp, fast besluten om att inte erkänna nederlag genom att gå. På min långsamma framfart passerade jag bara en kille. Han hade så låg fart att han ramlat precis efter fotograferingen (inte konstigt att jag kom förbi). Jag började få krampkänning i högerlåret, så jag fick gå in i depån som kom lägligt efter ca 10 mil. 2 minuter stopp, stretching av benen samtidigt som jag tryckte i mig min honungsbulle, sen på det igen.

När jag rullade ut från depån, hade jag siktet inställt på en grupp med fem cyklister som jag, stärkt av honungsinjektionen, fick för mig att jaga ifatt. Eftersom det var mycket utför och kända, nu också torra, vägar vågade jag stå på lite extra. Om jag bara hann ifatt till korsningen i Kågeröd, kunde jag nog hänga kvar, tänkte jag. Trampade som besatt utför, kom upp i årets högsta hastighetsnotering och väl i Kågeröd var jag inte mer än 50 meter efter. Tyvärr splittrades gruppen vid stopplikten, så att jag fick bara sällskap av en kille i stället för fem.

Vi hängde ihop i motvinden och turades om att dra. Jag var rejält sliten, inte bara i högerbenet utan också i kroppen, som börjat säga ifrån i den hårda vinden. Jag hade inte kunnat stå upp sedan depån, eftersom muskeln var på väg att låsa sig i kramp. Jag klarade mig nästan hela vägen till mål.

4 km från mål gav benet upp i en svidande kramp och jag var tvungen att hoppa av för att sträcka ut. Kändes lite tråkigt att inte kunna hålla sällskap sista biten, men jag kunde ta mig i mål, där jag fick tackat min nyfunne cykelkompis för insatsen i motvinden.

I mål mötte jag en nyduschad och nöjd Karl Erik – han hade kommit in ungefär en halvtimme före mig. Det smakade gott med pasta och 3 koppar kaffe, och som lite grädd på moset (eller gel i backen) vann jag

ett par nya däck i prisut-lotningen. Vålförtjänt, tycker jag!

Internationell långrunda: Sverige – Tyskland (171 km)

Av Andreas Feldmann

Jag och min fru hade pratat om att cykla en lite annorlunda långrunda och bestämde oss för att cykla till Tyskland under Kristi Himmelsfärds-helgen.

Klockan ringde 04.15, vilket var symboliskt startskott för dagens övning. En dryg timme senare rullade vi lugnt och stilla första etappen mellan Lomma och Åkarps tågstation (2 km).

Tåget tog oss via Malmö till Kastrups flygplats, dit vi anlände strax innan kl 07.00. Första svårigheten var att från Kastrups flygplats hitta in genom Köpenhamn och fram till gamla landsvägen, som går söderut mot Köge, en sträcka på ca 5 km på kartan. Den övningen tog lite drygt en timme och vi hann med otaliga rödljus och jag undrar, om vi inte korsade Vesterbron två gånger på vår morgonsightseeing i ”Kongens By”. Efter att ha rådfrågat ett par hurtiga morgonjoggare hittade vi till slut rätt och kom in på väg 151 (Gammel Köge Landvej). Äntligen på (rätt) väg!

Vi cyklade söderut över Avedøre Holme och där passerade vi över motorvägen (E47/E55) första, av många gånger. Följde Kögebukten genom Ishøj ner mot Köge, där vi tog en första paus (ca 60 km).

Vinden var genomgående hård och i den ofördelaktiga riktningen sydväst. Prognosen pekade på regn, växlande molnighet och fortsatt blåsig. Vinden stämde med prognosen, men det blev inte mycket av regnet under dagen, bara ett par skurar, som inte var värre än att man klarade.

Från Köge fortsatte färden söderut genom Dalby och 30 km senare kom vi till Tappernøje. Precis innan bygränsen fick jag punktering, så det var bara att byta. Tyvärr är danskarna inte lika duktiga på att hålla rent på cykelvägarna som de är på att bygga dem. Punkteringen hade lämnat ett djupt snitt i mitt framdäck, så det var bara att hoppas på att det skulle hålla.

Från Tappernøje cyklade vi vidare söderut, mot Vordingborg. Strax innan vi korsade motorvägen small det till igen, denna gången var det Helénes framhjul som fått känna av lite glassplitter. Samma sak där, ett genomgående snitt precis i rullbanan. Nu var det bara att hålla tummarna för att däcken skulle hålla ner till Rødby och ”säkerheten” på färjan.

Från Vordingborg körde vi gamla vägen över Storstrømmen och satte fart i blåsten mot nästa lilla bro, den över Guldborg sund. Strax efter att vägen ändrat namn till 153 tog vi en kopp kaffe på en mack och sträckte ut ryggarna.

Med nya krafter hoppade vi upp på cyklarna igen och fortsatte ner mot Saksköping, där vi också återsåg vår följeslagare motorvägen. Det kändes tryggt att ha den kända vägen nära, eftersom det var ett tacken på att vi var på rätt håll. Efter Saksköping fick vi sätta kurs västerut för att runda Søndersø, vilket vi gjorde väster om Maribo. Nu hade vi inte mer än 20 km var till Rødby.

Vi hoppades på att vinden skulle ge med sig, när vi vred söderut, men i stället tycktes den vrida med oss hur vi än körde. Vad gjorde det – vi var vana vid det laget och vi sa

till varandra, att nu kunde det lika gärna blåsa upp till storm. När vi var så nära målet så kunde inte ens den värsta vinden stoppa oss.

Färden genom Rødby gick av bara farten, eftersom vi visste att vi hade chans att hinna med en färja tidigare än beräknat. Vi var rätt lyckliga, när vi såg skyltarna mot färjeläget i Rødbyhavn och Puttgarden. Vi skulle nog hinna.

Damen i biljettluckan tittade lite undrande på oss, där vi kom farandes mellan bilar och lastbilar – inte nog med att vi kom på cyklar, vi pratade svenska också!

Färjan kostade 80 kr och det var det väl värt för att få sit-ta i värmen på en bekvämare sits med ryggstöd. Vad våra medresenärer tänkte och tyckte, där vi satt vindbitna och skitiga av regn och grusstänk, lämnar jag åt fantasin.

Vid det stora och färggrant målade hotellet i Puttgarden stod välkomstkommittén (mor och far) och hälsade oss välkomna fram med medalj och en flagga från den lokala byn Heiligenhafen, där vi skulle bo. Vi var äntligen framme!

Väl på plats väntade god middag, varm dusch och som tur var hade vi satt på cykelhållarna på bilen, så att vi slapp cykla hem i regnet, som höll i sig hela helgen.

Vätternrundan – I fäderns spår

Av Heléne Feldmann

Försnacket

Andra helgen i juni fylls frisksportshuset i Motala med diverse cykelentusiaster, vars gemensamma nämnare är att utmana Sveriges näst största sjö. Många återkommer år från år, medan andra gör ett flyktigt gästspel i denna cykelsportens historia. I år var två familjer överrepresenterade i förhållande till de övriga, klanen Andersson (förgrening Vollmer) och klanen Ohlsson (förgreningarna Nilsson och Feldmann). Dominansen härrör sig i de två släkternas patriarker, Leif Andersson och Karl Erik Ohlsson.

Som cykelsektionens ansikte utåt känner vi alla väl till fenomenet Leif Andersson. Detta kraftpaket kan i backspegeln blicka tillbaka på en diger idrottshistoria. Det mest fantastiska är att han bortom 60-strecket ständigt slipar rekordet. 8.40 noterades i fjor. Till 2005 års Vätternäventyr hade han lockat med sig dottern Maria och sonen Peter. Maria togs vilt protesterande av banan vid Karlsborg, då hennes gamla fotbollsknän sa ifrån. Peter svettades mest över grötgrytan som frisksportarnas egen hustomte. Det var som upplagt för revansch inför 2006 års upplaga av rundan.

Coachens högra hand Karl Erik Ohlsson är en man driven av en viljestyrka sällan skådad. Med några maratonlopp i rockärmen trumfades han sig allt längre in i cykelklungan för ganska exakt tio år sedan. Redan efter några år fick hans cykelmani ringar på vattnet i familjen och så har det sedan fortsatt. I vintras satte tre av familjemedlemmarna upp målet. Det var den redan både maraton- och klassikermeriterade svärsonen Magnus Nilsson. Det var svärson nummer två, And-

reas ”8.40” Feldmann och slutligen var det mellandottern Heléne ”Humlan” Feldmann.

Förberedelserna

Lärjungarna Andersson fick en trög start på utesäsongen. Då Maria vid ett tidigt skede hade lockat med partnern Peter Vollmer, var barnvakt och pusslandet med aktiviteter den ständiga utmaningen. I Peter Anderssons kropp graserade en envis förkylning. Dessutom gjorde rollen som egen företagare sitt, vilket betydde, att cykeln fick stå i skamvrån långt in på våren. Skulle de över huvud taget hinna få de rekommenderade 100 milen i benen?

Bjärredssonen Magnus skapade sig tidigt vanan att ge sig ut på egen hand men gjorde även blixervisiter hos de ”stora grabbarna”. Med en grym grundkondition kändes inte Vätternrundan oöverstiglig. Frågan var i stället hur fort det skulle gå...

Hemma hos Feldmanns pysslades det med nyinköpta villan. På ett tidigt stadium markerade dock den kvinnliga parten att hon ämnade prioritera cyklingen framför ALLT. Med fjorårets imponerande rekord i bagaget hade Andreas en aning mer avslappnad attityd till det hela. Detta resulterade i ett något varierat antal träningsmil för hushållet samt en remarkabel uppförskning av huset.

Patriarkerna hade redan tillryggalagt Färingtoftarundan, Magnus var frikopplad från övriga gänget och Peter Andersson rörde sig som en nysande doldis i kulisserna, när dagen för lärjungarnas första lopp kom. Trots att solen strålade blev det tufft. Peter Vollmer segade på med sin högst ordinära transportcykel, men ryggen strejkade och som tur var fann de en busskur, där horisontalläge idkades och kexchoklad intogs. Förutom solen var dagens absoluta ljuspunkt den grillade korven när gänget, ivrigt påhejade av kvastbilen, tog sig i mål som sista klunga. Respekten för Vätternrundan växte...

Efter att ha investerat i var sin racercykel fick cykelkarriären sig en rejäl skjuts framåt för de båda ”Paterna”. Andreas fortsatte måla huset parallellt med träningsupptrappingen. Heléne ledde alltjämt milligan. Men Maria hade svårt att få studierna att gå ihop med träningen. Denna pigga tjej kroknade ett par mil efter Önnköping, trots koffeinkick och druvsocker. Lagom till Kristi Himmelsfärd vände som tur var Marias formkuva. Nu gick dagarna fort och det var dags att starta bilen och sätta kurs norrut.

På fredagen var gänget samlat i Motala. Magnus skulle starta med Leif och svärfar och målet var att hänga med så långt krafterna räckte, ett hyfsat respektingivande mål. Maria, Peter och Peter satte målet till 14-14.30 och Andreas och Heléne siktade på 13.30. För minsta möjliga luftmotstånd rakades en sammanbiten Peter Andersson av syrran. Peter Vollmer försökte förgäves ta en eftermiddagslur. Med nerverna utanpå kroppen var det omöjligt att ens få en blund i ögonen. Retligt nog föll rumskompisen Heléne i sömn med sin bibel, tidsschemat inför rundan och de olika depåerna, i handen, detta medan maken Andreas var inne i ett ”vitargorus”. När det började kvällas och patriarkerna med haren Magnus gick till sängs, samlades gänget på altanen. Alla var ivriga att komma iväg.

Ettapp 1

Klockan 22.49 rullade de ut från starten, först i sin klunga på ärevarvet genom sommarkvällens Motala. Luften var ljummen, folk njöt på uteserveringarna och förväntan trimmade gängets benmuskler. Fjärran var ännu mjölksyra, ryggvärk och ett dåsiget huvud. Med ett leende på läpparna konstaterade Heléne att de inte hade kunnat få en bättre start!

De första milen försvann i ett nafs. Mestadels drog Andreas och Peter Andersson tätt följda av mittfältet Maria och Peter. Längst bak höll Heléne ställningarna. Man svischade förbi Hästholmen och valde att stanna för vitamininjektion och kisspaus en bit därefter. Sedan trampade gänget vidare mot Gränna och dess myllrande depå. Det började bli kyligt och blåbärssoppan smakade bra. Mörkare än så här skulle det inte bli. På väg mot Jönköping målade juninatten upp några riktigt magiska bilder, ett upplyst Brahehus mot kulisserna svart himmel, månljuset och den röda svansen av cyklister framför dem.

Ner mot Husqvarna/Jönköping gick det undan, men gruppen började få problem att hålla ihop. I en busskur hölls det möte och man beslutade enhälligt att det var dags att splittra denna dittills mycket framgångsrika konstellation. Feldmanns gav sig av mot uppförbackarna, medan Andersson/Vollmer tillbringade lite väl investerad vila i Jönköping city. Då och då ägnade man en tanke åt ”järngänget” som snart skulle starta. Kändes ganska gött med lite försprång!

Ettapp 2

Nu ändrade sig inte bara bansträckningens karaktär utan så även synvinkeln på detta äventyr. När Andreas och jag cyklade in i den bitande gryningen, kände jag av en första mental motgång. Lättnaden av att vara på andra sidan sjön hade ersatts av en uppenbar insikt i det faktum att det var långt kvar. Fokus vändes inåt, Ohlsson-viljan plockades fram och jag la mig bekvämt på rulle efter Andreas som utan tillstymmelse till trötthet malde på. Det kändes bra att komma till Fagerhult, men depåstoppet blev inte så långvarigt. Vi hade nämligen upptäckt, att vi låg extremt bra till på tidsschemat och det verkade realistiskt att sikta på 12-timmarskolumnen, så vi hoppade smidigt upp på sadeln igen. Förbi den första trötthetens hinder kände jag att solen till och med började värma lite. Då och då tänkte jag på övriga frisksportgänget. Hur gick det för trion vi hade lämnat bakom oss? Vilken start hade patriarkerna fått? Hängde Magnus fortfarande med? Vi hittade nu ganska omgående ett litet gäng bestående av två andra par att hänga på. Känslan när vi passerade 150-skylden var härlig och med adrenalinstinna kroppar tog vi till vänster i Hjo, helt enligt planerna. När vi närmade oss depån i Karlsborg visualiserade jag Marias glada ansiktsuttryck, när hon med pigga knän passerade densamma! Vi skippade depån och gladde oss åt att ha mindre än tio mil kvar. Tyvärr tryckte de naturliga behoven på och en bit innan Boviken fick vi avvika från vårt nyfunna gäng. Det var

dock inget vi grämde oss över, då klockan tydligt indikerade en sluttid under 12 timmar!

Väl i Boviken unnade vi oss en längre paus. Kroppen hade inte fått vila på länge och såväl flytande som fast föda fick inmundigas i rikliga mängder. Solen värmdes ordentligt, myggorna flockades och armar och knävarmare drogs av. Jag slog en signal till hejarklacken och meddelade läget. Tårtan fick de nog hämta senare, om de skulle bevitna vårt segertåg i Motala. Det är inte svårt att gissa hur glada vi kände oss, trots att sömnbristen smög sig på, något som snart skulle få ödesdigra konsekvenser...

Nu infann sig rundans andra trötthetskris. Visst var det "bara" sex och en halv mil kvar, men Vätternrundan är trots allt ingen söndagspromenad... Vi hängde på ett gäng finnar, jag längst bak. Ett par kilometer därpå hände det på ett ögonblick. Min Basso var piggare än mitt huvud och den gled in farligt nära Andreas bakhjul, touchade och jag tappade balansen. Utmattningen gjorde mig oförmögen att styra upp kollisionen och jag fick stifta närmare bekantskap med grushögen i diket, en inte alltför angemäna upplevelse. Första tanken var: "Inte bryta nu!"

Med sprucken hjälm, rejäla skrapsår och en besudlad frisksporttröja pustade jag ett par minuter i skuggan. Sedan var det upp igen, men krafterna var inte direkt desamma som tidigare. Besviken tvingades jag inse att min manglade kropp inte maktade med ett rullsnitt på dryga 28 och sluttiden på under 12 timmar blev till en dröm som varit för bra för att vara sann. Andreas tröstade mig med att vi ändå skulle slå vårt tidsmål med hästlängder. Tur att jag inte hade klantat till det tidigare under rundan!

Hädanefter fick vi satsa på en jämn, lugn fart och rullade därför förbi Hammarsundet. En bit därefter genomlevde jag för tredje gången gillt en kris. Smällen mot huvudet, värmen och sömnlösheten gav mig en flimrande syn, som kändes obehaglig i förmiddagstrafiken ute på väg 50. Nu började tröttheten ta ut sin rätt även i Andreas kropp och vi pausade därför några minuter i Medevi, där vi relativt ensamma halsade vatten, kaffe och samlade ihop spillrorna av våra sista krafter. Efter 28 mil hoppade man inte lika graciöst av och på cykeln. En massakrerad högerkloss och den tillsynes obefintliga styrkan i benen tvingade mig att, mot alla grundprinciper, gå några steg uppför backen med pensionärsvarningen skriven i ansiktet. Lyckan över synsinnets snabba återhämtning hjälpte mig dock att komma över detta personliga nederlag.

Det var skönt att komma av väg 50 och in på skogsvägar, men det bitvis dåliga underlaget oroade mig. Min dåsiga hjärna skapade bilden av två gestalter, en uppjagad fader och en frustrerad Leif, som frenetiskt körde slalom mellan de gedigna stenansamlingarna. Jag motade bort den otäcka bilden från näthinnan och höll tummarna för att ingen skulle få punktering med dryga milen kvar, speciellt inte jag själv. När 10-skylden väl dök upp, var den efterlängtd. Ut på stora vägen igen och snart dök Motalas siluett upp likt en religiös uppenbarelse. Vi skulle klara detta galant, om än inte under tolv timmar! Den högtidliga klumpen i halsen växte när jag upptäckte samtliga icke cyklande medlemmar av Ohlsson-klanen som hejade fram oss. En obeskrivlig lättnad och lycka tog min utmattade kropp i

besittning och jag log brett mot min man som hade ledsagat mig hela vägen runt den respektingivande och förföriska Vättern. Aldrig skulle man väl vilja vara utan denna tolv timmar och åtta minuter mäktiga upplevelsen!

Eftersnacket

Vi nobbade kassler och potatissallad till förmån för en korv i farten, allt för att hinna hem och duscha i lugn och ro och sedan heja på våra förebilder, när de gick i mål. Med förhoppningen att trion Andersson/Vollmer också snart skulle dyka upp väntade vi vid upploppet, ömsom uppe bland molnen, ömsom störda av ett gäng överaktiva fjärilar i magen. Då dök tre koncentrerade, beslutsamma och samtidigt lyckliga anleten upp borta i svängen. Maria, Peter och Peter gled nöjda i mål på ganska exakt 14 timmar. En stund tidigare hade vi fått ett lovande SMS från Medevi. Cirka 40 minuter senare gled våra två patriarker in på målrakan och noterade tiden 8.30. De hade gjort det igen! Utan att någon hade vågat tro det satte de nytt rekord!

Det blev gratulationer och ryggdunkningar vid målet i väntan på Magnus. På cirka 10.30 spurtade han, ivrigt dragen av parhästen Anders, in på strandpromenaden. Då alla vägar uppenbarligen bär till Motala var de båda släkterna återförenade och succén var ett faktum. Samtliga hade slagit sina rekord! Nu återstod bara att njuta av framgången, Leifs välhängda lax och Råssnäs bageris kulinariska bakverk i trevlig samvaro och sedan, som gräde i spenatsåsen, inta det efterlängtdade ryggläget!

Ett stort tack till två fina förebilder Leif Andersson och Karl Erik Ohlsson för tips, coachning och inspiration samt en eloge till alla i gänget för att ni höll fanan högt!

Visste du att:

o Sojabönor är mycket näringsrika baljväxter som kan användas till många vegetariska produkter. Men i stället för att livnära människor används 80 procent av all världens soja i dag till att föda upp djur till köttproduktion.

o I USA används 70 procent av all odlad majs till djurfoder, liksom 66 procent av Sveriges spannmål. År 2004 importerades dessutom 293.000 ton sojabönor för att användas till djurfoder.

o Jordbruket och djuruppfödningen är två av de största källorna till kväveutsläpp i Sverige. Kväveutsläppen medför övergödning av våra sjöar och vattendrag. Övergödningen leder till fiskdöd och förstörda havs- och sjöbottnar.

o Bakterier som blir resistenta mot antibiotika är huvudsakligen ett resultat av antibiotikaanvändningen i djurindustrin. Förhållandena i dagens djurfabriker ökar dramatiskt riskerna för att virus och bakterier ska sprida sig mellan djur och människor.

o 16 procent av världens utsläpp av växthusgasen metan kommer från djuruppfödningen.

Sanningen är enkel: Varje gång du väljer bort falukorven och i stället tar sojakorven, räddar du inte bara

djurliv. Du räddar också en bit av jorden och frigör vatten, energi, odlingsmark och mat till människor, som har ett desperat överlevnadsbehov.

NÅGOT ATT FUNDERA PÅ!

Att känna igen Stroke - detta är inget skämt!

Under en fest snubblade en vän och föll. Hon försäkrade för alla att hon mådde bra (de erbjöd sig att ringa läkare) och bara hade snubblat på en sten för hon hade nya skor.

De hjälpte henne att snygga till sig och gav henne en ny tallrik med mat och fastän hon verkade lite skakad, fortsatte Ingrid att roa sig resten av kvällen.

Ingrids man ringde senare och berättade att hans fru hade körts till sjukhuset - (kl. 06.00 hade hon avlidit.).

Hon hade fått en stroke på festen - om man hade vetat hur man känner igen tecken på stroke, kanske Ingrid fortfarande hade varit vid liv idag.

DET TAR BARA NÅGON MINUT ATT LÄSA FÖLJANDE.

En neurolog säger att om han får hand om en strokepatient inom 3 timmar, kan han totalt häva effekten av stroke ... totalt! Han säger att det knepiga och svåra är att känna igen en stroke, få den diagnostiserad och få patienten till läkare inom 3 timmar.

ATT KÄNNA IGEN EN STROKE.

Nu säger läkarna att alla kan lära sig känna igen en stroke genom att ställa tre enkla frågor:

1.* Be personen att LE.

2.* Be personen att LYFTA BÅDA ARMARNA.

3.* Be personen att SÄGA EN ENKEL MENING (sammanhängande) (t.ex. - solen skiner i dag.)

Om personen har problem med någon av dessa uppgifter RING GENAST 112 OCH BESKRIV SYMPTOMEN.

En hjärtspecialist säger, att om alla skickar detta som e-mail till 10 personer, kan du räkna med att åtminstone ett liv kommer att kunna räddas.

VAR EN VÄN OCH DELA DETTA MED SÅ MÅNGA VÄNNER SOM MÖJLIGT, DU KAN RÄDDA DERAS LIV.

Hälsningar Håkan T.

Utdrag från HÄLSOVÄNNEN nr 4 febr. 1900

Från läkarens mottagningsrum

En äldre kvinna från landet träder in med stultande gång och stödjande sig tungt på en stadig käpp. Hon har dock en fryntlig och glad min.

- Är det dåligt med benen? frågar doktorn den inträdande.

- Jo, jo men, ä då så. Ja har fått så rasande mä röjmatister i mina gamla ben. De flyga å fara å ränna upp och ner i ben å i mærg. Ja, vet ej hva ja ska ta mej te.

- Sitta de i mærgen ? Är det icke i köttet och lederna?

- Ja vet icke, var de sitta, ty de ä öfverallt och ingenstädes, hade ja så när sagt. Det vill säga, ja har ingen svullnad på något ställe, icke heller ä det just ömt vare sig här eller där. Men värker gör det, så att ja ofta har svårt att gå. I synnerhet ska ja säga, att de ä ilska, när då ska te å bli storm eller oväder.

- Det var ena elaka krabater. Nå, hur har Ni fått de där röjmatisterna i Er?

- Ja, den som kunne veta. Ja tycker ja klär mej mycke ordentligt mä en tjock stubb å flera andra kjolar, men då hjälper inte. Å en varm stufva har ja.

- Har ni inga benkläder under stubben? Är det icke golfdrag i stugan?

- Nej, benkläder har ja inga. Å i stufvan behöfver ja dem ej, ty där ä varmt på golfve, ja bor i en öfverkam-mare.

- Men ni går väl ut ibland?

- Då ä inte möcke om vintern då.

- Men på sommaren då? Hvad gjorde Ni i somras, gick Ni ute i arbete då?

- Jo, ja gick under skörda ute å hjälpte te. Ja band ihop vass, som de meja i kärret under en vecka.

- Gick Ni barbant i vattnet då?

- Ja, visst gjorde ja då. Inte skulle jag väl ha strumpor och skor i vattnet.

- Huru länge höll Ni på med det? Frös Ni icke om benen då?

- Åh, då va några dar bara, hela dan förstås. Men inte tyckte ja då va kallt. Och jag fick värken först några veckor efteråt.

- Jo, där ha vi nog orsaken till edra röjmatister, dem fick Ni nog ur kärret, och de blefvo värre genom att Ni icke haft nog varmt om benen.

- Tror doktorn då? Men huru ska ja nu få bort dem?

- Vi skola först undersöka edra ben.

(Vid undersökning upptäcker doktorn ingen svullnad eller synnerlig ömhet för tryck, men vid böjning på lederna äro de något stela och ömmande).

- Jag finner intet lokalt ondt, Ni har förkyllt benen och det första Ni har att göra är att lägga Er till med yllekalsonger och tjocka ullstrumpor. Vidare skall Ni röra flitigt på lederna genom att göra djupa nigningar, svängningar och vridningar med benen, rullningar med fötterna så här (doktorn visar, huru man sittande gör fotrullning med en fot i sänder), tåhäfningar o.s.v. två eller flere gånger på dagen.

- Ja, men då gör ondt!

- Det gör detsamma, Ni skall göra dessa rörelser ändå, fastän de göra ondt, annars stelna lederna till och Ni blir krympling.

- Usch, då ska ja visst göra då. Men ska jag icke smörja bena mä något?

- Jo, Ni kan ju gnida dem med terpentin eller med brännvin och salt eller kamfersprit eller kamferolja eller opodeldok eller ammoniakliniment eller samaritbalsam eller säterolja eller kloka gubbens liniment eller

- Nej, nej, skrif opp då där, inte kommer jag ihåg allt-ihop.

- Det behöfver Ni icke heller. Ser Ni, det gör just detsamma hvad Ni gnider och smörjer med, bara huden blir het af det, så lindrar det värken, men akta Er, så att skinnet icke går af, förstår Ni.

- Det förstås. Ja ä nog rädd om mitt skinn, ska doktorn tro. Men hva ska ja börja mä nu?

- Börja nu med brännvin. Håll på därmed 14 dagar. Tag så till terpentin 8 eller 14 dagar. Kom sedan hit igen. Blir Ni icke bra i vinter, får Ni väl resa bort för att få massage och bad i sommar.

- Ja, den som hade rå te dä bara. Tackar så mycke, tackar så mycke – säger gumman fryntligt, då hon under fåfånga bemödanden att niga vackert aflägsnar sig.