

TILL ALLA MEDLEMMAR I MALMÖ FRISKSPORTKLUBB

-1- Vi har idag ett "hyfsat antal" medlemmar i MFK. MEN VI MÅSTE BLI MÅNGA FLER. Och alldeles speciellt då det gäller yngre medlemmar. Återväxten MÅSTE säkras. Hjälp oss att "återvinna" gamla f.d. medlemmar och kom med förslag hur vi skall få fler nya.

-2- Vår ekonomi måste bli bättre och den måste "säkras" innan det blir för sent. Kanske genom att få "sponsorbidrag", kanske genom ett antal stödmedlemmar. Eller många andra förslag.

-3- I vår klubb finns så många medlemmar SOM VI ALDRIG FÅR SE PÅ VÅRA TRÄFFAR. BÄTTRA ER! SAMT HJÄLP OSS!

-4- VI ALLA MÅSTE HJÄLPAS ÅT MED ALLA DE MÅNGA ARBETENA SOM FÖREKOMMER I KLUBBEN. Om vi hjälps åt, så blir jobbet inte så ansträngande för DEM SOM IDAG MÅSTE JOBBA MYCKET. Det finns massor av jobb som det behövs hjälp med, inte minst vid Stugan (röjning, gräsklippning, underhåll och mycket annat).

-5- Du måste komma med idéer, förslag etc. så att vi kan BLI BÄTTRE! (De som klagat är oftast de som aldrig kommer på mötena och aldrig hjälper till.)

GÖR NÅGONTING FÖR KLUBBEN! REDAN I DAG! STICK INTE HUVUDET I BUSKEN! DU BEHÖVS!

Vi ses! Håkan Troedsson

PS Jag kommer att notera alla som "vaknar" och hör av sig.

TACK alla Ni som skänkt pengar till klubben. Framför allt TACK till Odd Fellows damer som sände 500 kr till Malmö FK efter min bildvisning i höstas.

Känner Du någon/några som är villig att lämna ett bidrag till MFK, eller vill bli stödjande medlem i föreningen, så låt oss få veta detta. Många bäckar små... Beloppet – valfritt - kan sättas in på klubbens postgiro 24 76 91 -9 och vi tackar så hjärtligt på förhand!

Håkan T.

Följande medlemmar hälsas välkomna till MFK 2005 (födelseår inom parentes)

Januari: Anders Franzén (-51)

Mars: Varen Kalevi (-45), Roy Bengtsson (-58).

April: Anders Kron (-66), Maria Andersson (-71), Jimmy Jönsson, (-64), Peter Andersson (-65).

Augusti: Berit Stenlund (-54).

Oktober: Ola Augustsson (-78), Helena Eriksson (-66), Fredrik Goa (-62), Patrik Heiler (-68), Göran Mattisson (-56), Ola Olsson (-68), Jörgen Ripa (-67), Per Wahlström (-31), Peter Wendel (-63).

November: Hanna Rydlöv (-80), Anders Ganslandt (-71), Magnus Nilsson, (-71).

December: Henrik Davidsson (-76), Arne Pedersen (-38).

Hej!

Tack för alla bidrag Ni sänt in till Länken. Och ett särskilt stort tack till Leif Andersson för hans tre sidor långa redogörelse om cykelsektionens träning och deltagande i en mängd motionslopp. Det är en mycket spännande läsning! Skulle vara kul om någon i skidsektionen gjorde likadant och skrev om sin träning och tävlingar man deltar i och ge tips i största allmänhet. Tack även till alla Er som ställt upp och hjälpt till i våra tävlingar och olika arrangemang under året! Tack ska Ni ha, ingen nämnd och ingen glömd!

Red. för Länken Gertrud M.

Semesterresa i Småland (Utdrag ur resedagbok)

Vår färd gick söderut, förbi Ljungby, först mot Halmstad och sen Lidhult. Vi kom till Byholma, där det utanför samhället fanns en parkering för nyfikna turister, ett café (utan toalett) samt en helikopter, med vilken man gjorde uppstigningar med intresserade (300 kr per vuxen person).

Först gick vi ett par km utmed den f.d. flygplatsen, där alla stockar lagrades i rader (varje rad är 13 m hög). Sen gick vi tillbaka (ca 4 km sammanlagt). Jag var väldigt nödig och gick ut i skogen bakom en gran. Sen gick vi – till helikoptern och betalade 300 kr var för en uppstigning. Vi fick vänta en stund på vår tur, men sedan fick vi komma på helikoptern. En man satte på oss bälten och öronskydd (eller hörlurar). En mikrofon satt framför ansiktet, så vi kunde prata med varandra (eller piloten), vilket Frank gjorde, han satt där framme vid sidan om piloten.

Helikoptern började mullra alltmer och så höjde den sig upp i luften. Det gungade lite i början. Det var jättekul att få se Småland så här från ovan. Piloten svängde runt, bort mot sjön Bolmen och tillbaka, så att vi fick se allt timmer som fanns på flygplatsen. Vi fotograferade under tiden (Franks bilder blev bäst).

5 min. tog färden, sen gick helikoptern ner igen. Det hade kostat oss 600 kr, men det tyckte vi det var värt, tyckte både Frank o jag, eftersom vi aldrig åkt helikopter förut. Efteråt tog vi en fika i cafétältet och körde därefter vidare mot Falköping (efter en timmerbil, naturligtvis). Gertrud M.

VIDA-bas Byholma

(Utdrag ur broschyr från VIDA AB, Sveriges största privatägda sågverkskoncern)

Stormen som drog in över södra Sverige i jan. 2005 lade omkull ca 70 miljoner skogskubikmeter, vilket motsvarar Sveriges totala avverkning under ett år. Värst drabbades Halland och Kronobergs län, men även övriga Småland, södra Västergötland och norra Skåne.

Stormen kommer att förändra framtiden för många skogsägare men även för skogsindustrin och sågverken framöver. VIDA:s målsättning har hela tiden varit att behålla virkesråvaran i vårt område. Timret kommer att behövas i vår industri de närmaste åren och därmed vet vi, att vi skapar förutsättningar för ett bra timmervärde på sikt.

FAKTA BYHOLMA

Byholma militärflygfält kommer att tjäna som lagringsplats för virke för VIDA:s räkning i flera år framöver.

Varje dygn lossas här ca 150 timmerbilar, vilket motsvarar ca 7.500 kubikmeter timmer. Den 116 ton tunga kranen är bemannad dygnet runt sju dagar i veckan. Som mest kommer här att ligga ca 800.000 kubikmeter. På var sida om lossningsvägen

staplas sex travar som mäter 13 meter på höjden och kommer att löpa utmed 2 km av landningsbanan.
Lagringsplatsen är en av 20 st som VIDA anlagt i Södra Sverige och är den största timmerlagringsplatsen i Europa.
Konserveringen sker genom bevattnig, vilket förhindrar att timret spricker eller angrips av insekter.
(Man har numera avslutat lagringen av timmer, då man fyllt den landningsbana man fått låna av militären.)

Dikt om stormen Gudrun (uppläst vid stugträffen i Dörröd 8/1 2005)

Gudrun, våra känslor för dig är rätt kalla,
du som har ordnat så att träden fått falla.
Du skövlat och vanställt vår vackra natur,
du orsakat skador för människor och djur.

Var skall vi nu hitta de skogsstigar mjuka,
som vi tänkt att vandra precis som vi bruka?
Nu är det kaos med rotvältor stora,
Gudrun har lekt, men vi fått förlora.

Att vandra i skogen är nyttigt för själen,
det känns så behagligt från huvet till hälen.
Men du kära Gudrun satt stopp för det fina.
Vi samlar ett bål, där skall vi dig pina!

Av Henry Petersson (uppläst av Börje W.)

Stugträffen 28 augusti 2005

För 5:e gången arrangerade MFK en stugträff. Första gången var 1995.

Något år har det varit uppehåll. Ett 30-tal samlades i hyfsat väder, dock ej så fint att vi kunde äta utomhus. Kom gjorde bl.a. Lars o Elisabeth Olsson från Dalby, båda ”still going strong”. Lars snart 90 år!! Roligt att träffa ”gamla kämpar”.

Ordf. Leif hälsade välkommen från stugtrappan. Sedan ordnade Barbro och Kjell Wihlborg en kort tipspromenad med kluriga frågor. Så kunde man prova på att skjuta med luftgevär. Tipspromenaden vanns av Lars Olsson!! Och skyttet av Rune Hansson.

Efter ”motionen” smakade mat och kaffe bra och alla lät sig väl smaka. Lars Svensson, Frank Martinsson och Allan Öhman spelade till allsången och som vanligt i dessa sammanhang drogs en hel del historier. Eftermiddagen förflöt under allmän munterhet. Så blev det ytterligare en kunskapslek med allt vad detta innebär av heta diskussioner om olika ting. Så småningom började en del troppa av och en trevlig dag gick mot sitt slut.

Stort tack till alla inblandade, speciellt Börje och Håkan.

Karin Lundmark

Malmö FK:s klubbträff vid STUGAN på Romeleåsen 28/8 2005 blev en VERKLIG FULLTRÄFF. 38 st hade mött upp. Vädret var mycket bra (ända till dess vi skulle köra hem, då det började regna). Alla var på toppenhumör och bidrog till de olika aktiviteterna och våra spelmän - Lars, Frank och Allan - gjorde att stämningen blev perfekt.

Här vad det den gamla andan som man minns från 50-60-70-80 talen och det kände vemodigt att vi inte mycket oftare får uppleva detta häruppe. Det var naturstig med frågor, pistolskjutning, frågesport, allsång, solosång, historier och gamla minnen i massor, lotteri m.m. Även en del tänkvärda tillbakablickar på svunna dar. God mat och kaffe med dopp gjorde det hela till en KOMPLETT LYCKAD DAG!

Det var många MFK-are - aktiva såväl som före detta samt MFK-vänner SOM VI SAKNADE. Vi talade om många av er och skulle önskat att ni fått vara med och upplevt allt detta.

Och en sak kom vi överens om, **DETTA MÅSTE VI GÖRA OM, SNART IGEN! VI BEHÖVER TRÄFFAS OCH UPPLEVA ALLT FRÅN GAMLA DAR! OCH DÅ MÅSTE ÄVEN DU VARA MED, DU SOM INTE VAR MED DENNA GÅNGEN!**

Några - icke medlemmar - bad att få skänka pengar till klubbens magra kassa och detta mottages med största tacksamhet. Som stödmedlem eller som gåva. Beloppet - valfritt - kan sättas in på klubbens postgiro 24 76 91-9 och vi tackar så hjärtligt på förhand!

Du som inte är medlem (än) hör av dig och låt oss få skicka vår tidning - LÄNKEN - till dig. Och DU, vi hoppas att du hjälper oss, stöttar oss, skaffar nya medlemmar till oss - gamla som unga!

Till sist ETT STORT TACK TILL ALLA ER SOM MÖTTE UPP DENNA MINNESRIKA DAG OCH ETT STORT TACK TILL ALLA SOM HJÄLPTE TILL SÅ ATT ARRANGEMANGET FUNGERADE SÅ PERFEKT SOM DET GJORDE! T A C K !
Håkan T.

Skogens Dag i Torup sönd. 4 sept. -05

Vi var 6 st från MFK som stod vid ”Dansbanan” med korv- o pinnbrödsgrillning. Det var många föreningar som visade upp sig utmed Dansbanestigen och vid Dansbanans P-plats. Frank o jag kom dit strax efter 10. Vi gick lite rundor ibland och kunde bl.a. äta våfflor o dricka kaffe (hos Friluftsförbundet).

När jag stod vid vårt tält, fick jag höra en bofink kvittra. Va? Det är väl inte vår nu? Nej, det var fågelskådare som spelade upp ett band med olika fåglar i sin högtalare, man fick gissa vilka fåglar det var.

Alla som hjälpte till fick ett nyckelband samt biljett till caféet i Friluftsgården (fralla plus kaffe eller annan dryck). Vid Dansbanan, och även på andra platser, blev det vacker underhållning av först en kör och sedan en orkester.

Kl 3 skulle det sluta, men då kom det ett stort sällskap som ville baka pinnbröd, så det dröjde innan man kom därifrån. Själv gav vi oss av in till stan för ett IOGT-NTO-arrangemang, men det är en annan historia.
Gertrud M.

Vitsar från Börje Wihlborg

1. Säg, varför kom den där killen, som vann maratonloppet, för sent till prisutdelningen?

Jo, du förstår, han tog ett extra ärevarv!

2. Vad kännetecknar en bohem?

Jo, det är en person som alltid betraktar skatten och hyran som oförutsägbara utgifter.

Ställ krav på bättre bananer

(Utdrag ur tidningen Sveriges Natur nr 3/05)

Bananer är en av världens mest besprutade grödor. Många bananarbetare skadas av bekämpningsmedel och giftrester finns kvar i bananerna vi äter. Carlos Arguedas Mora från bananarbetarfacket i Costa Rica vill att vi konsumenter ställer krav på bättre bananer.

Bananer från Centralamerika är fortfarande en av världens mest besprutade grödor, med upp till 50 kilo bekämpningsmedel per hektar. Vissa metoder har blivit bättre de senaste åren, de giftimpregnerade påsar som skyddar bananstockarna samlas numera upp i stället för att lämnas kvar i naturen och några bolag har slutat använda det mycket giftiga ogräsmedlet Parakvat. Men den totala användningen av bekämpningsmedel har inte minskat och flygbesprutningen ökar. I de bananer som kommer till

Sverige hittar Livsmedelsverket rester av bekämpningsmedel i nio fall av tio.

- Bananodlingarna skapar både sociala och ekologiska problem, säger Carlos Arguedas Mora, som arbetar med miljö- o hälsofrågor inom bananarbetarfacket SITRAP i Costa Rica. De senaste åren har de multinationella bananjättarna sålt allt fler bananplantager till lokala företagare, men behållit ensamrätten till exporten. Samtidigt har bananarbetarnas löner sänkts med 40 procent och de sociala villkoren försämrats kraftigt. Fackliga aktiviteter motarbetas.

Myndigheternas kontroll av bekämpningsmedel i Costa Rica fungerar dåligt och företagens egenkontroll, de flesta är ISO-certifierade, är i praktiken obefintlig.

- De skyddszoner som finns mot vattendrag, bostäder och skolor respekteras inte, säger Carlos.

Fiskdöd är vanlig i vattendragen.

Bananföretaget Dole har nyligen dömts till ett miljökadestånd på 115.000 dollar för att ha dödat livet i vattendragen runt om plantagerna.

Även hälsan påverkas för lokalbefolkningen. Bekämpningsmedelster har hittats bland annat i barnens skolor och i bananarbetarnas hem.

- Sterilitet är vanlig bland bananarbetarna, liksom kroniska kontaktallergier av olika slag, säger Carlos, som själv är skadad av bekämpningsmedlet Nemagon (som användes flitigt under 1970-talet men nu är förbjudet). Betydligt fler barn än normalt föds missbildade.

Vad kan man då göra åt situationen?

- Att konsumenterna blir mer medvetna och efterfrågar bättre bananer är det enda som kan ge resultat, säger Carlos. Att välja ekologiska bananer är ett sätt, men det produceras inga ekobananer i mitt land och de arbetare jag företräder skulle ju bli arbetslösa, om alla valde ekobananer. All bananproduktion måste bli bättre för hälsa och miljö!

Bananbranschen har putsat retoriken och pratar mer miljö, men i verkligheten har ingen förändring skett.

- I Europa och USA börjar det växa fram en konsumentopinion som är medveten om de sociala bristerna och miljöproblemen i bananodlingen. Jag är optimist och tror att vi tillsammans kan sätta press på producenterna.

- Vi måste också påverka detaljhandeln, som i sin kostnadsjakt pressar producenterna att kapa kostnader, vilket i sin tur ger miljökonsekvenser. Konsumenterna får inte vara tysta. De måste uttrycka sin vilja att köpa schystare bananer, avslutar Carlos Arguedas Mora.

En liten återblick från svunna tider:

Tablå över Julfesten 1948

Utgifter:

| | |
|--|--------------|
| Lokal från kl.14. – 01, disk, scen, borddukar | 32:- |
| Musik, dragospel | 26:- |
| ” piano | 11:- |
| Skyltar för reklam, häftstift, knappnålar | 3:- |
| Bil för Ove och Stig /radiogrammofon/ | 5:- |
| ” ” Svedalaborna /tåget gick ifrån dem/ | 10:- |
| Sång | 5:- |
| Kontant bidrag till barnfesten /Karin/ | 30:- |
| Vinst å julfesten /att överlämnas till kassören/ | 154:- |
| <u>Kronor</u> | <u>276:-</u> |

Malmö den 9 jan. 1948.

Enl. uppdrag
Knut Jönsson

Citatet

”Folk förstår inte vilken stor inkomstkälla sparsamheten är”
Cicero

Garvet (ur Kvällsposten)

- Vad är din pappa, lille Pelle?
- Han är sjuk.
- Nej, jag menar, vad gör han?
- Han hostar.
- Vad gör han när han är frisk då?
- Då hostar han inte.
- Men du förstår ju ingenting! Jag vill veta vad din pappa gör, när han inte är sjuk och ligger till sängs och hostar?
- Då är han frisk!

Vandring 13 nov. 2005

Samling som vanligt vid klubblokalen, 5 pers. Var fanns alla ni andra??? Vi beslöt att bli i stan och gick ner genom Slottparken och Kungsparken. Vidare ut till Öresundsparken och sedan längs hela Ribersborg ner till Småbåtshamnen. Där finns mycket stora gräsytor och de har kommit till genom utfyllnad. När undertecknad var grabb så var detta soptipp, kallades för "skit-spittsen. Vattnet gick nästan upp till cykelbanan.

Vi hade fint väder och stannade vid handikappbadet där vi satt och njöt av solen och av vår fika.

Väl använda timmar tycker vi som var med, tråkigt bara att vi inte är fler som kommer loss från soffan. Detta är ju en riktig frisksportaktivitet. Lagom motion för de flesta och denna gång i havsluft.
Leif P.

Vett och etikett för cyklister

(Ur Malmö Magasinet 18 nov. 2004)

Vad vore vår moderna utveckling i Sverige utan cykeln. Från några märkliga trätingestar med två hjul förenade av en träbräda utvecklade den tyske friherren Friedrich von Drais ca 1816 prototypen till den framtida cykeln.

Vidundret sparkades fram men kunde styras. Han kallade denna "velociped". "Velo" står för "snabb", "ci ped" för "med fötterna".

Redan år 1818 publicerade man i en svensk tidning en artikel om tyskens uppfinning som då kom att kallas "Draisine". Efter en beskrivning av underverket avslutar författaren med konstaterandet: "Att detta åkdon endast är användbart på hårda, banade vägar och blott gagneligt för den arbetande klassen men icke för Sybariten, finner man lätt af construction och på det sättet hvarpå det nyttjas."

Ville på sned

År 1861 kom en fransk smed på att man kunde sätta en vev på framhjulet på samma sätt som man drev en slipsten. Genom att göra framhjulet högt fick man en hög hastighet på åkdonet utan att behöva trampa speciellt mycket.

Nu fick kärt barn många namn. I Sverige blev t.ex. namnet "Velociped" förvrängt till "Ville på sned" och i Norge "Velteppet". Och det var minsann inte längre tal om den arbetande klassens nöje.

En höghjulare kostade nämligen mycket pengar. Bland användarna fanns grosshandlare, högre militärer, läkare, präster, friherrarna och grevar.

De första svenska velocipedåkarna hade det inte lätt. Det var inte bara den ständiga och starkt överhängande risken för vådliga vurpor, det var också de mötandes inställning som kunde vara nog så svår. En skribent berättar följande år 1912:

”Jag minns väl den tid, då svenska folket bombarderade den stackars velocipedåkaren med sten och då hundarna hetsades efter honom och han ansågs som en landsplåga, hvilken bönder ville ha förbjuden. Nu stryka bonddrängarna framför andra kring landsvägarna på velociped och nu är det ej minsta tal om att cykeln skulle vara farlig för hästar.”

Speciellt signalsystem

Redan år 1894 hade länsstyrelsen i Malmö utfärdat bestämmelser hur cyklist skulle möta fordon eller ryttare. Det föreslogs också snart i Malmö att ett speciellt signalsystem skulle tas i bruk.

”Åkande eller ridande, som vet sig hava skygga hästar och önskar att mötande cyklist stannar och stiger av maskinen, sträcker i god tid upp högra handen.

Om cyklisten obehindrat kan och får passera, knyter den åkande högra handen och pekar med tummen bakåt.

Om cyklisten först vill göra en fråga, huruvida han kan eller får passera, anslår han i god tid signal på klockan och samtidigt för han flata högra handen i jämnhöjd med ansiktet, då den åkande eller ridande svarar på förut angivet sätt.”

Det ni! Om någon bilist i dag knyter näven eller pekar finger är det minsann inte för att inbjuda en cyklist att passera!

Svindlande hastighet

Tävlingar på cykel har en lång historia. Redan 31 maj 1868 hölls i Paris den första internationella cykeltävlingen. En engelsman vann med snitthastigheten 12 km/tim, en svindlande hastighet på den tiden.

I Malmö väckte velocipedåkandet så stort intresse att man såg det nödvändigt att redan år 1890 anordna en cykeltävlingsbana vid nuvarande Kungsgatan, som på den tiden var en stor gräsäng.

När området skulle bebyggas, uppförde cykelklubben för egna pengar en helt ny arena för cykeltävlingar, i dag den gamla stadion bakom teatern. Förklaringen på klubbens rikedom var att totalisatorspel vid cykeltävlingar var tillåtet fram till början av 1900-talet.

En lång historia

Malmö och cyklar har faktiskt en lång historia. Redan år 1896 grundades Svenska Aktiebolaget Humber & Co i Malmö. Närmare 200 anställda tillverkade cyklar på löpande band. Fabriken var engelsk. I en ståtlig, nybyggd fabriksbyggnad invid Trelleborgsvägen nära nuvarande Mobilia inrättade man cykeltillverkningen. I dag finns en exponent för vår moderna, icke svettiga kommunikationsteknik på samma plats, Elgiganten.

40 % billigare skatt på spriten

(Dikt uppläst vid 70-årsfesten i Dörröd 28 aug. -05)

40 % billigare skatt på spriten
förordas av den politiska eliten.

Persson ömmar för Anitras butiker,
och nykterhetsrörelserna han sviker.

Han och hans S-märkta Nuder
fiskar röster hos landets ”fylle(s)nuder”.

Detta kan stärka valmanskåren,
så planerar geniet eller dåren.

Han, som på lördagskvällen flaskan tömt
kramar denna på valdagen ömt
och ger buteljen en faderlig tröst
nu skall pengarna få rulla,
och vi kan åter båda bli fulla.

Men konsekvenserna av detta idiotiska förslag
kommer vi att få betala i framtiden en dag,

då samhället ingalunda blir bättre av spriten
och allt fler dras ner i skiten.

Minska el- och bensinförbrukning manas i debatten,
annars straffas Ni av skatten.

Men när det gäller spritens flöde,
då tror man på omvänt öde.

Vad vill Göran med detta vinna,
kanske bara säkra jobbet för sin kvinna?

Kjell Wihlborg 20050827

Troedssons sida

Minska sjukvårdskostnaderna

Alla sjuka kan inte bli helt friska, men de allra flera kan bli bättre eller mycket bättre.

Sjuka, sjukskrivna och sjukvården. Med åtföljande höga kostnader. Detta är ett ständigt återkommande och accelererande problem.

Varför har inte alla våra ”kloka” politiker kunnat räkna ut att ett väl genomtänkt friskvårdsprogram skulle skapa friskare och lyckligare människor och många fler lediga sängar på våra sjukhus?

- Utbilda politiker, läkare, sjukvårdspersonal, socialtjänsten m.fl. inom ett KOMPLETT FRISKVÅRDSOMRÅDE.

- Alla med hälsoproblem måste få ett ”rehabiliteringsprogram” (och inte bara medicin, medicin, medicin) och INDIVIDUELLT ANPASSAT och med stränga uppmaningar att ”detta MÅSTE du följa, om du vill bli frisk”. ”Du måste göra ’de och de’ övningarna varje dag och promenera minst ’så och så’ många km varannan dag”. Etc.

- Samma sak betr. kosten. Låt ”alla” sjuka få ett väl genomarbetat kostprogram som ”MÅSTE följas om du vill bli frisk”.

Men till detta krävs att politiker, läkare, sjukvårdspersonal, socialtjänsten m.fl. VERKLIGEN LÄR SIG DETTA OCH TILLÄMPAR DET TILL 100 PROCENT.

- Man ser i dag otaliga bevis på hur fantastiskt fina jobb som sjukgymnaster, naprapater, instruktörer på (t.ex.) ”gym” och på idrottsplatser m.m. gör. Likaså många andra alternativa sjuk- och friskvårdsutövare.

- Själva har jag under många år sett otaliga bevis på vad kostomläggning till rätt kost kan innebära. Det kan röra sig om RÄTT UTVALD normalkost, vegetarisk kost, vegankost eller annat. Jag har sett människor som inte längre är ”den gamle sjuke, trötte X” utan som i dag efter sitt nya program är friskare, lyckligare och där vederbörande vill ”ta hela världen i sin famn” av tacksamhet för att han/hon fått lära sig att leva RÄTT.

Kunniga informatörer och instruktörer finns det gott om i Sverige. Skall vi skaffa oss en ”FRISKVÅRDSMINISTER”?

Rätt person skulle vara guld värd.

- Den bästa lärdomen är erfarenheten.

- Den mörkaste timman på dygnet är strax innan gryningen.

- Ögonen visar själens styrka.

- När vi är förälskade, strävar vi efter att vara bättre än vad vi är.

- Det är inte viktigast att du är vacker, utan att du ler.

- Hur sällsynt sanningen än är, har tillgången alltid varit större än efterfrågan.

- Tala alltid sanning, då behöver du inte komma ihåg vad du sagt.

- Befria dig från negativa tankar.

- Hjälp alla som behöver din hjälp, människor, djur och natur.

Denna lista skulle kunna göras mycket längre och kommer att fyllas på efterhand.

VAD ÄR LEVANDE FÖDA?

Har man "rena rör" (= blodbanor) och cellerna får tillräcklig näring, då existerar inga sjukdomar. Levande föda är Vegetarisk kost som inte är upphettad. Utan mejeriprodukter, helt baserad på grönsaker, frukt, bär, groddar, gröna skott, nötter, säd och vetegräs. Dessa födoämnen ger optimal näring, de rensar kroppen från gifter, ger energi. Stödjer läkande och uppbyggande processer. Levande föda är kolossalt rikt på enzymer, mineraler och vitaminer samt har protein, mineraler och fett i rätt balanserad form. När man kokar grönsaker (t.ex.) försvinner de flesta mineraler ut med kokvattnet vid 40 grader och enzymer dör vid 45 grader. Endast 25 procent av vitaminer finns kvar, när man kokar maten. Levande föda fyller vårt behov av protein genom nötter, frön, rejuvelac, vetegräs, avocado m.m. Levande föda höjer vårt immunförsvar och kan ge kroppen möjlighet att övervinna cancer och många andra sjukdomar.

NÅGRA ORD OM MALMÖ FK:s GAMLA FINA MÅNGKAMP

Man blir nostalgisk när man tänker tillbaka på den tävling som var mer allround än någon annan tävling. Och som tvingade deltagarna att träna allsidigt hela året och hålla sin kropp vältränad från januari till december.

Vi var som mest upp till 30 st MFK-are som ställde upp från början, även om en del tvingades att bryta innan året var slut. Det var "blodigt allvar" men alltid i en god anda som bara kunde finnas i MFK.

Tävlingarna var fördelade över hela året och bestod av

- Orientering c:a 8-10 km. Men från början gällde det 2 mil. Tufft!
- Terränglöpning c:a 5 km. Två varv på vår terrängbana vid Stugan.
- Friidrotten, Löpning 100 m. Höjdhopp, kulstötning, längdhopp och 1.500 m.

- Simning, 100 m. och 1,000 m.

- Kraftprovet, armhävning över bom + pressa halva sin kroppsvikt med skivstång. I båda fallen gällde att göra detta så många gånger som möjligt.

En underbart fin tävling och VÄL VÄRD EN ÄKTA FRISKSPORTARE.

Hur skulle det vara om vi försökte att återuppliva densamma, men kanske i modifierad form? T.ex.

- 1- Indela den i åldersklasser och låta det bli en "öppen tävling" för utomstående.

- 2- Inbjudna "alla" i t.ex. Skåne. Inte bara Frisksportare, utan alla. Kanske även intressera skolorna att vara med.

- 3- Till att börja med kanske vi bör tillämpa kortare sträckor. Åtminstone i ungdomsklasserna.

- 4- Även flick- och damklasser.

Vi bör sitta ner och diskutera igenom grenar, sträckor, regler o.s.v. o.s.v.

Detta är bara en tanke som kommer fram, eftersom vi jagar nya medlemmar, publicitet och förnyelse i vår verksamhet.

TÄNKVÄRDA ORD FRÅN BÖRJAN AV 1900-TALET.

När jag var barn för 70-75 år sedan tittade jag ofta på den gamla vackra handbroderade väggbonad som prydde en vägg i vårt hem. Texten lärde jag mig snart och under alla år tycker jag att denna text alltid stått som ett av livets vik-tigaste riktmärken.

**HJÄRTATS GODHET, RENA SEDER
ÄRLIGHET OCH DYGD OCH HEDER
OCH ETT SINNE ÖMT OCH GLATT
DET ÄR MÄNNISKANS BÄSTA SKATT.**

23/7 2005 Håkan T.

Resultatservice

Friidrott

Hörby Marknadslopp 6 juli 2005

GLL (3,4 km)

48 Frank Martinsson 30.27

Septemberloppet Ryssbergets IK 4 sept. 2005

M55, 15,3 km

1 Börje Hammarstedt 1.02.17

Veberödsrundan sönd. 11 sept. 2005

M60, 21.097 km

5 Jan-Eric Månsson 1:55:39

Segerundan, Bulltofta, 17 sept. 2005

M55, 10 km

1 Börje Hammarstedt 37.48

M60, 10 km

2 Jan-Eric Månsson 49.56

Yddingeloppet Sönd. 30 okt. 2005

Klass Kvinnor Motion 12 km

11 Persson Tina 59.06

Klass M50 12 km

6 Bengtsson Hasse 1.01.30

Klass M55 12 km

1 Börje Hammarstedt 47.27

Klass Män Motion 12 km

214 Jimmy Jönsson 1.02.30

220 Anders Franzén 1.02.56

Skanelloppet sönd. 6 nov. 2005

Klass M50 7,1 km

9 Ola Sandberg 34.57

Klass M55 7,1 km

1 Börje Hammarstedt 27.09

31:a Segerundan 2005

17 sept.: solen sken från molnfri himmel, + 16, så var förutsättningarna för det 250-tal som anmält sig till 31:a upplagan av Segerundan. Förutsättningarna för ett bra arrangemang var tur med vädret. Omlädnaden, toaletter m.m. på Bulltofta Motion fungerade utmärkt. Uppvärmningen hade jag lyckats få Katalin Hansson på Bulltofta Motion att ta hand om.

Ungdomsklasserna var de som startade först, här var endast 15 startande. 1.900 m var distansen. Bästa tid bland pojkarna hade David Lavrud, tid 7.26. David ställer upp i P12-13 år. I flickor 14-15 var Madeleine Jönsson bäst med tiden 7.34. Bland P -11 år vann Robin Persson, tid 7.32, tvåa i hela tävlingen. Robin tävlar för Eslövs BK. F -11 år vann Sofia Heimsten, tävlande för MAI, tid 10.12. Medan de sista sprang i mål, startade Gå - Lunka - Stavgång-klassen, som samlade ett 25-tal. Segerundan 2005 ingick även i Skånes Veteran Cup.

MAI:s Jama Hassan var den som var snabbast med tiden 32.11. Tvåa blev klubbkompisen Rickard Andersson, tid 33.28. Noteras att Jama Hassan vann även 2004, tid 30.48. Konkurrensen var något vassare, då pressade Martin Söderberg, IK Hakarpspojkar, honom, Martins tid var 30.55.

I damklassen vann Lisa Nordén, Ryssberget, hon var helt överlägsen på tiden 36.20. Tvåa totalt K45-klassens ende deltagare Majvi Wijk, IFK Trelleborg. 41.36 blev Majvis tid.

Efter 1.11.51 var alla deltagarna i mål, endast prisutdelningen och lottningen av högvinsterna väntade på att resultatlistorna skulle bli färdiga.

Något för mig som tävlingsledare att tänka på till nästa år: att fixa sladdlös mick. Prisutdelningen för ungdomsklasserna blev direkt efter målgång.

Till alla sponsorer, press och funktionärer ber vi i tävlingsledningen att framföra ett stort TACK!

Ingvar C.

Skånes Veteran Cup Resultat 2005

M35

29 Jörgen Ripa 20 poäng

M50

23 Hasse Bengtsson 21 poäng

27 Ola Sandberg 18 poäng

M55

1 Börje Hammarstedt 250 poäng

M60

9 Jan-Eric Månsson 66 poäng

Sträcktider för herrar, 2005

4 Börje Hammarstedt, M55 18.53

Handikapptävling, Skånes Veterancup 2005

2 Börje Hammarstedt, M55 29.53

Resultatservice

Rullskidor

Åsracet 16 oktober 2005

12,5 km klassisk stil

H60

6 Ingvar Carlsson 45.10

DM i rullskidor Örkelljunga 13 nov. 2005

H60 41,4 km

4 Ingvar Carlsson 2.27.58

Bulltoftaloppet på rullskidor

Rullskidtävlingen 5 nov. var det ett 40-tal anmälda. Vädret var inte det bästa, gråkallt men uppehållsväder. För rullskidåkning var det nästan idealiskt så här års. Redan efter ett varv kunde man utse slutsegraren Marcus Thormé, OK Lindena. Marcus körde runt 2.40 per km, sluttiden blev 51.22. Ingemar Eriksson, Ronneby IF, noterade 52.58. Sträckan är 20 km.

Två damer kom till start, Malin Nilsson, IFK Helsingborg, åkte de 12 km på tiden 42.42, Maria Shylander, Frösö IF, noterade 50.53.

Efter siste man i mål väntade en varm dusch och bastu på Bulltofta Motion, för att senare bege sig till MOK:s varma klubblokal för prisutdelning. Där hade även deltagarna möjlighet till fika och det vanliga eftersnacket.

Till alla frusna funktionärer, Rabbe Berglund, som sponsrade med rullskidorna som lottades ut (lycklig vinnare blev Anders Ganslandt), vid målgången erhöles som vanligt en Dole-banan till deltagarna och sportdryck, skänkt av Blombergs & Co AB, och Bulltofta Motion riktar jag ett TACK för hjälpen dagen den 5 nov. 2005.

Ingvar C.

12 km Segrare D21 Malin Nilsson, IFK H-borg 42.42

12 km Vasalopp D Maria Shylander, Frösö IF 50.53

20 km H21 Marcus Thormé, OK Lindena 51.22

20 km H40 Håkan Johansson, H-borg SOK 55.25

20 km H50 Thomas Nilsson, FK Göingarna 58.19

20 km 60 Göran Pettersson, Göteborg SK 55.16

Vasaloppskl. Tomas Gustavsson, Athl. Viking 1.03.30

VALNÖTSTRÄDET

(Ur En liten bok om nötter av Rosamond Richardsson)

Det engelska valnötsträdet (*Juglans regia*) är ett vackert, yvigt träd som kan leva flera hundra år och bli mellan 30 och 45 meter högt. Nöthöljerna är släta, gröna och glansiga och omkring 8 mm tjocka. Själva nötterna är halmfärgade med beniga skal. Ett enda träd kan på ett år ge en skörd på 75 kilo.

Det är osäkert varifrån valnötsträdet kommer, men man gissar på Mindre Asien och att det därifrån spred sig österut från Persien till Afghanistan över Himalaya till Kina.

Förutom nötskörden kan valnötsträdet användas på många olika sätt: det fina hårda virket har prisats av möbelsnickare i flera hundra år och det har också använts mycket till gevärskolvar. Av nöthöljerna kan man göra likör och de doftande bladen ingår ofta i potpurriblandningar. Bladsaften färgar hyn brun och användes förr av en del zigenare för att få mörkare ansikte. I John Loudons bok *Suburban Gardener (Trädgårdsodlare i förort)* hävdas att avkok på valnötsblad dödar sniglar! I England hade man en gång i tiden alltid ett valnötsträd i närheten av stallet för att hålla flugorna borta från hästarna.

Nötternas namn

Valnöt (*Juglans regia*): Det fornengelska namnet på den här nöten var "walhknutu", utländsk nöt, eftersom det var nöten från Gallien, som var utlänningars land, som förts till England av romarna. *Juglans* kommer av latinets *Jovis glans*, Jupiters ekollon, som tydligen var gudarnas föda. *Regia* betyder kunglig, som passar för en kung, och nöten var förr känd som den Kungliga Nöten och också som persisk nöt, eftersom man tror att valnöten en gång kom därifrån, även om den kanske härstammar från Kina från allra första början.

Nötternas historia

Flera hundra år före Kristi födelse kände grekerna till den "kungliga nöten" eller den "persiska nöten". De tillägnade den Proserpine och alla underjordens gudar, på grund av en legend som knutits till Carya. Carya var yngsta dottern till kung Dion av Lakonien. Som belöning för att kungen visat Apollo gästfrihet, gav Apollo Carya och hennes två systrar gåvan att kunna förutsäga framtiden, på villkor att de inte missbrukade sin kunskap. Bacchus förläskade sig i Carya och bevisade henne sin kärlek. De svartsjuka systrarna försökte förhindra deras möten med hjälp av sin nyförvärvade gåva och bröt på så sätt löftet att inte missbruka den. Bacchus hämnades genom att förvandla systrarna till sten och sin älskade till ett valnötsträd. Följaktligen trodde man att frukten från valnötsträdet kunde öka kärlekens makt. Oljor och elixir från trädet ansågs ha magiska helande krafter.

Omkring år 100 f.Kr. importerade romarna valnötter från Grekland. Enligt Ovidius brukade bruden och brudgummen under de romerska bröllopsceremonierna kasta valnötter bland barnen för att symbolisera, att de nu tog farväl av barnsliga lekar.

Den första skriftliga noteringen om valnötternas existens i England härrör sig från omkring år 1562. På 1600-talet tog de första engelska utvandrarerna med sig valnötsplanter till Amerika, men de ville inte ta sig. Den sort som med framgång odlas där i dag är omsorgsfullt utvald för att passa klimatet och Kalifornien är numera den största valnötsproducenten i världen.

Europas förnämsta palats pryds av eleganta möbler gjorda av det förnämligt ådrade valnötsvirket med sin vackra färg. Inget annat hårt träslag har under de senaste 500 åren kunnat mäta sig med valnötsträdet, när det gäller möbeltillverkning.

Nötters näringsvärde

Nötter är en högkoncentrerad närings- och energikälla. Varje sort har sin särskilda smak. Det är trevligt att äta dem som de är, de ger knaprighet åt soppor och sallader, de bidrar med protein,

fibrer, vitaminer och mineraler och de är dessutom en värdefull och billig sorts föda, eftersom små kvantiteter innehåller stora mängder av dessa beståndsdelar. Nötter är fina om man vill dryga ut chop suey eller sallader. Man kan också ha dem i risotto eller på smörgåsar, i frukt-pajer eller kakor och bröd. Ett paket nötter i utflyktskorgen höjer betydligt dess näringsvärde. De är en användbar och värdefull matkälla och utmärkta som snabbenergigivare.

Valnötter innehåller mycket fett, en hel del protein och en del fibrer. De har låga värden för socker, stärkelse och kolhydrater och innehåller vitaminerna A, B1, B2, B6 och E. De är otroligt användbara. Här är ett recept:

Matlagning

Valnötter har använts i matlagningen i så många sekler att det finns hundratals recept med dem: soppor, sallader, marmelader, kakor, kött-rätter, fiskrätter och grönsaksrätter. De är otroligt användbara. Här är ett recept:

Valnötssås till rökt fisk (4 portioner)

Det här är en fyllig sås med pikant smak, som är perfekt till rökt makrill och direkt lukullisk till rökt laxforell.

| | |
|------------------------|--------------------------|
| 60 g valnötter | 2 hackade vitlöksklyftor |
| 1 stor knippa persilja | salt och peppar |
| 30 g ströbröd | 1/4 dl grädde |

Mal nötterna fint och hacka persiljan. Tillsätt ströbrödet och rör gradvis ner olivoljan, tills konsistensen blir som tjock kräm. Krydda efter smak med finhackad vitlök och salt och peppar och späd med grädden. Serveras kyld.

VALNÖTTER

'En kvinna, en spaniel och ett valnötsträd
ju mer man slår dem desto bättre blir de.'

* *Om ditt valnötsträd inte bär frukt, så slå det med trädgårdsskäraren om våren, då saven stiger.*

* Valnötsträdet förebådar olycka och är häxornas favorit-tillhåll. Ingenting växer i dess skugga och om man planterar det i en fruktträdgård, dödar det alla äppelträd i närheten.

* *Valnöten däremot är ett turtecken. Den symboliserar fruktsamhet och överflöd och är alltså lyckosam vid bröllop. I Antikens Grekland och Rom brukade man strö eller dela ut dem vid bröllop.*

* Sterila kvinnor fick ibland en dekokt på krossade, svarta valnötter och lite vatten som blandats med fint vetemjöl, för att de skulle bli fruktbara.

* *Att drömma om valnötter betyder att svårigheter och olycka väntar. I kärlek tyder det på otrohet och besvikelse.*

* Likheten mellan den skalade valnöten och den mänskliga hjärnan ledde till den medeltida tron att nötterna kunde bota sinnessjukdom.

ODLA DITT EGET VALNÖTSTRÄD

Om du på våren planterar en hel valnöt, som förvarats väl, kan du lyckas odla fram ditt eget träd. Nötköttet är faktiskt fröblad och dessa förblir inuti skalet, medan ett kraftigt skott visar sig i jorden med små blad som till en början liknar fjäll. Efter en tid utvecklas riktiga blad och så småningom blir det ett litet träd.

Plantera fröet, eller nöten, i kraftig näringsrik jord i medelstor väl-dränerad kruka. Låt den stå inomhus eller i växthus och håll den fuktig. Om du bor i Sydverige, kan du på våren, när den blivit ca 25 cm hög, försöka plantera trädet utomhus – och hålla tummarna.

Rapport från cykelsektionen

Cykelsäsongen började den 14-3 med möte i klubblokalen inför 23 medlemmar. Träningen satte igång lörd. 19-3 med en runda på 73 km med 11 deltagare. Vi har tränat tisd., torsd. och lörd. från 53 km – 180 km.

Långfred. blev vi 17 st, så vi delade på oss i 2 lag. Ett som körde fort, det andra tog det lite lugnare. 5 nya, så det blev lite ryckigt. Karlerik sa till om paus och talade om hur det skulle gå till. Sen lug-

nade det ner sig. Maria mötte andra laget i Nevishög men hon orkade inte hänga på så länge. Vi 2 bildade ett tredje lag.

Annandag påsk 71 km, 18 deltagare, flera nya. Ändrad taktik. Ett lag, alla nya skulle bli där bak och se, hur vi växeldrog. Men det fungerade inte. Paus och genomgång. Lite bättre. Ny paus, då flera var trötta, delning i 2 lag sista 25 km.

16 april körde vi ett långpass på 168 km över Linderödsåsen med fikapaus i Degeberga, 14 startande. Nästa långpass 23 april 165 km, också över Linderödsåsen, med paus på ett gammalt kondis i Önnköping. 11 startande. 2 gånger har vi haft back-träning i S. Sandby. 30 april 156 km. Fyra gånger över Romeleåsen. Maria skulle köra ut med fika till oss i Sövde. Jag hade gjort frallor till 15 pers. men vi blev fler. Kort paus i Staffans-torp, hem till Maria och beställde fler. Fikapaus vid Sövdesjön efter 70 km. Ner till Sövestad, Krageholm upp till Knickarp 8 km. Efter 120 km blev vi av med Patrik Hieler, som är ny cyklist för året. Jag vände om och mötte honom vid Slimminge kyrka. Han hade kramp i benen och var totalt slut. Vi försökte ett tag till, men 5 km innan Härkeberga körde de andra, och jag drog honom hem. Han repade sig efter mer träning, nu är han en av de bästa i klubben.

7-5 Första loppet var Maxiloppet i Kristianstad 119 km.

11 startande från klubben. Ett av de trevligaste loppen, bra bana i vacker natur. Grillad korv och saft efteråt. U.t. vann en hjälm på utlottningen.

8-4 Andra loppet. Fiktrampen, Färingtofta 100 km. 8 st från klubben. Joze hade glömt cykelskorna, en mardröm, så han körde den kortare rundan, en bedrift bara det. Efter halva sträckan skall vi uppför Lotta på åsen-backen, en av Skånes brantaste, 3 km lång, men upp skall man. Efter Stenestad bär det utför i 8 km, rätt så skönt. Till Ljungbyhed – Riseberga – Färingtofta. Efter Backen körde vi med ett lag från Helsingborg som var duktiga. Hårt men jämnt tempo. 1 km innan mål var det min tur att dra. Ökade lite grand, bäst att spara till backen vid kyrkan. Men efter 100 m var det slut, mjölksyra, var nästan sist i gänget i mål. Ett bra lopp i vacker natur och mycket utslagsgivande bana. Mackor och kaffe efter målgång.

15-4 Göingeloppet, Hässleholm, 150 km, som var nytt för oss. 7 startade på 150 km, 4 på 90 km. Gemensam start i lugnt tempo på småvägar. Efter 7-8 km small det, punktering, ingen i vårt gäng sa Tomas, men det var det. Ola som hittade en stor håla. Hjulet kaputt. Men han fick lift till sitt föräldrahem i Hässleholm och lånade sin pappas racer och fortsatte på den korta rundan. Härligt med folk som inte ger upp.

Efter hand steg tempot med ideliga ryck, klungan delade sig. Joze och Karl gick med Martin. Patrik, Jimmy, Tomas och u.t. körde själva. Jimmy var lite förkyld, så han släppte efter 30 km. Tomas som hade vurpat på träningsläger i Italien behövde inte dra. Vi andra 3 drog hårt så efter 60 km var vi i kapp ett gäng med Karl och Joze. Vi var pigga och höjde tempot. Karl, Joze och 2 andra gick med och vi plockade många avhängda. Tomas bröt efter 85 km, då han inte mådde så bra.

Men i Vinslöv körde vi fel och kom in på den kortkorta banan. Efter 11 mil var vi tillbaka i Hässleholm. Vad göra, lite diskussion men alla var nöjda, så vi rullade till målet. Efter 100 meter tyckte jag det verkade tyst bakom mig, vände mig om, inte en kotte, de hade ändrat sig. Jag såg dem ute på stora vägen på väg söderut, jag efter och fick tag i dem efter 5 km, sista biten fick jag hjälp av en lastbil. Vi hade inte tagit depå, så vattnet var slut. In på kyrkogården i N. Mellby och tankade. Så småningom hittade vi rätt bana och sista 25 km gick det riktigt fort. Ett trevligt lopp i fin natur och mycket backar. Vi missade förstås Nävlingeåsen och det var synd. Men vackert väder fick allihopa. Efter loppet bjöds vi på grillad korv, banan och kaffe. Hoppas på fler startande från klubben nästa år. Dan, Andreas

och Göran körde 90 km men de missade inte Nävlingeåsen. Jonny valde att köra Landskrona Bygden R. 80 km, bl.a. över Söderåsen.

22-5 Eslöv Gran Fondo 140 km. En tävling för motionärer. Här får man reda på hur långt man har kommit med träningen. Så det är bara att öka dosen. Karlerik, Jan, Jonny, Tomas, Karl, Per, Ola N., Patrik, Joze, Göran, Bo och u.t. deltog. Gemensam start. Regnet hängde i luften. Karlerik, Joze och Patrik hade bråttom. Per, Ola, Tomas och u.t. Karl kom i ett bra gäng efter Marieholm. Jan, Jonny och Göran tog det lite lugnare. Efter 30 km via Knutstorp uppför åsen till Klåveröd – Stenestad ner till Kågeröd. Var i kapp Joze som hade gått ut för hårt. Via N. Vram upp igen till Stenestad 7 km. Lämnar man lucka är det kört. Ner igen, vänder innan Sönnarslöv mot Ljungbyhed. Hade en i gruppen som backade var gång han skulle dra. Men han fick veta vad som gällde och han kunde om han ville. Uppför Lotta på Åsen-backen. Borde kört mer med backträning. 30 km till mål, så jag valde att släppa, körde ensam i 15 km. Blev upphunnen av ett bra gäng som Bo var med i. Bra tempo till mål. Mycket regn sista 20 km. Ett mycket bra arrangemang. Karlerik vann en Bianchi, värd 15.000, och jag 10 slangar på utlottningen. Spagetti, köttfärs och kaffe-kaka efteråt.

29-5 Naturtrampen Svalöv 77 km. Dan, Andreas P, Karlerik, Jimmy, Andreas F, Björn, Martin J och u.t. startade tillsammans. Tomas och Joze körde bl.a. med Håkan Cykelcity.

Jan, Jonny, Hasse, Maria och Anders tog det lite lugnare. Maria tyckte att den långa backen, 8 km upp till Stenestad, var en baggis. Ny asfalt så det har aldrig gått så fort upp. Vi höll ihop till målet, inget depåstopp. Svaga vindar och sol. Varm korv, dricka, kaffe och kaka efteråt.

4-6 Ringsjön Runt 119 km. En bra bana i kuperad terräng men ett dåligt arrangemang. Dan, Andreas P, Martin J, Andreas F, Björn, Jimmy, Martin L, Tomas, Ola A, Patrik, Joze, Karl, Jan, Jonny, Hasse, Maria och Anders och u.t. startade. Banan var omlagd utan information. Efter Bosjökloster stod en flaggvakt och pekade rakt in i skogen. Efter 200 m upptäckte vi att vi kommit fel. Vid sidan av vägen gick en smal ny cykelväg full med grus. Inte särskilt roligt när vi kommer i 40 km/tim. Gamla vägen upp till Orup var positivt, lite krokigare och längre men ner blev det fel igen. Vi missade cykelstigen, pilen stod efter stigen, fortsatte ut mot stora vägen. När vi kommit rätt, mötte vi en backande bil på stigen. Andreas fick inte plats utan körde i diket och slog sig illa. Var fanns flaggvakten som skulle stoppat bilen? Efter målgång fick vi en plåtbit och en mugg sportdryck. Kostnad: 250 kr, om man anmälde sig 3 veckor innan, och så en T-shirt. Senare anmälan 300 kr, ingen T-shirt. Jag skickade en skrivelse till Skånes Cykelförbund och påtalade feLEN. Blir det ingen bättre nästa år, betalar vi ingen startavgift, vilket jag också skrev.

12-6 Husiesvängen 73 km. Dan, Andreas P, Karlerik, Andreas F, Maria, Jimmy, Anders, Karl, Martin J, Joakim, Göran, Jonny, Björn, Joze, Hasse, Pascal, Kristian och u.t. körde tillsammans i lugnt tempo. Tomas, Ola och Per startade bl.a. med Lasse E. Fort som f. Martin och Kaleva tog det lite lugnare. Trevligt med så många i klubbens färger. Ett bra genrep inför Vättern Rundan.

24-7 Laholm 6-dag. Hallänningen 144 km. Karlerik, Andreas F, Martin J och u.t. körde tillsammans. Jan, Jonny och Magnus tog det lite lugnare. Tomas bland de första. Ösregn första 40 km. Vi körde med ett bra gäng så det gick fort. Tyvärr fick jag punka efter 55 km, så vi körde själva till depån efter 80 km. 4 pannkakor med sylt gick ner, sen var man pigg igen. De flesta vi kört med var kvar i depån, när vi kom. Bra körning utan missöden till mål, men vädret! Jag vann 5 starter till rodelbanan på Kungsbygget på utlottningen.

25-7 Smälänningen 149 km. Tomas och Martin J. gick iväg med fortåkarna. Vi andra tog det lite lugnare i början, men ett bra gäng. Tempot steg och i andra depån blir bara ett stopp, var det många som var kvar, bl.a. Tomas och Martin. Alltför stor grupp, många ville eller kunde inte dra. Så efter 80 km undrade Tomas om vi inte kunde börja köra, men jag tyckte det kändes för tidigt, 70 km till

målet. 5 km senare, när jag tog täten, kändes det bra och höjde tempot rejält. De andra i klubben tog över efter mig, många ryck, riktigt fort och det är roligt, när alla är i form. Klungan sprack men vi fick de bästa med oss till mål. Karlerik vann 10 starter till Kungsbyggets rodelbana på utlottningen

26-7 Skåningen 150 km. Uppehåll men blött på vägarna. Tomas följde med dem som hade bråttom. För stor grupp, tempot sjönk i vårt gäng, på väg in i Markaryd var vi nere i 32 km. Jag tog över och höjde tempot genom hela byn. Hälften försvann. Bra körning till depån vid Röke kyrka. Finns inga godare pannkakor. Pigg igen. Förbi Bälinge, hade ju förväntat mig att Börje skulle stå och applådera oss. Vid Hjalmsjö till vänster in i skogen på smala vägar, via Eket uppför en brant backe, där försvann många bakåt. Jag blev av med Karlerik och Magnus, gick åt sidan och vände mig om. Blev påkörd och fick en flygtur över styret, kasade på asfalten ut i åkern, bra med hjälm. Skrapår på händer och knä och ordentligt mörbultad. Styret lite böjt men annars OK. Men jag var inte till någon nytta den dagen. Karlerik, Martin, Andreas och Magnus drog, jag blev där bak resten av loppet, skönt med vilodag på onsdagen.

27-5 Vilodag. Senare frukost 08.00. Regnet vräkte ner så cykelåkning hade varit helt omöjligt, så vilodagen kom helt rätt. Vi körde till Halmstad och köpte nya handskar, de andra var trasiga. Cykelvård på em, satte på andra hjul, 12-25 kassetter som passar Bergsetappen bättre. Ut och rulla lite lätt i 40 km, så man inte stelnar till.

28-7 Bergsetappen 120 km. Det verkliga elddopet 5 gånger över åsen. Tomas iväg som vanligt. Vi andra visste vad som väntade. Första backen förbi Stavershult är rätt så behaglig, ner till Lärkeröd emellan Västersjön och Rössjön upp igen till Koarp rätt så tufft. Ned igen till Hasslöv och Brantekällebacken, en grym backe, 2,2 km. Nästan uppe möttes vi av hejarop från Maria och mina barnbarn och Karleriks familj och det behövdes. Gick i depå efter 2 km. Martin fortsatte dock. Så småningom under motorvägen upp till Motellet, ner till Margretetorp och ut till Grevie mot Båstad, in på en liten skogsväg uppför åsen. Det blev ökning i backen. Karlerik och Andreas kom på mellanhand, han försökte ta igen luckan men i en kurva åkte han av vägen in i ett elstängsel. Styret bockat men inga skador. Upp igen och kom ikapp en annan cyklist men inte bättre än att han blev trängd och hamnade i diket. Då var han så trött så han orkade inte ta in något mer. Körde ensam till mål. Den här backen är lång och går uppåt i etapper. Jag hittade ett bra gäng som höll ihop till mål. När det går utför är vi uppe i 75 km/tim. minst.

29-7 Bjäre R. 122 km. Tomas och Martin iväg som vanligt. Lugnt tempo för oss andra ner till Ö. Karup. Karlerik, Andreas och Jan gick upp före på gamla E-6:an över 3 km lång. U.t. körde med Linköpingsgänget. Halvvägs upp körde vi förbi Karlerik, Andreas och Jan. Men de hängde på, ner till Margretetorp gick det fort. Lite krokigt innan vi kom ut till Torekov. Bra körning upp över 50 sista halvmilen men sen börjar backarna, så de flesta blev avhängda. Jag själv fick ta i ordentligt. Nerför Italienska vägen i 65 km, vände i Båstad ut till Kattvik och den förb. Backen. Fick släppa men vid Hovs Hallar var jag ikapp igen. Karleriks familj stod vid vägkanten och hjälpte till. Goda och uppiggande pannkakor vid Hovs kyrka. Vidare till Förslöv och Margretetorp upp till Motellet 8 km. Gunnar från Linköpingsgänget drog hårt. Karlerik gick fram och trodde han skulle få ta över. Men inte, i stället tempoökning. Vi fick släppa men inte mer än 50 meter. Karlerik hittade nya krafter och tog oss tillbaka till gruppen. I nedförsbacken kunde vi vila, det behövdes, för sista 15 km blev det hårdkörning. Bjäre Rundan är väl så jobbig, för bergsetappen sitter i benen.

30-7 Sydhalland R. 93 km. Sista dagen och de flesta kör som om de stulit cyklarna. Inte minst Tomas som drog sönder den gruppen vi körde med. Efter 20 km blev vi ett bra gäng, 4 från Linköping, som vi brukar köra med. Halvvägs upp till Koarp in på en smal skogsväg ner till Kungsbygget. Jag hade varnat de flesta, vägen ner var full av tjälskador. Nästan sist ner. Stefan från Linköping fick punka, så jag vände och väntade på honom. Sen körde vi ensamma i 50 km. Vid sista depån var vi ikapp en del av vårt gäng. Sista 15 km gick det fort. Tog ut det som fanns kvar. Prisutdelning i hällande regn, så vi flyttade in i skolan. Familjen Olsson väl tillgodosedda som vanligt. Karlerik vann ett presentkort på 1000 kr och svärsonen Andreas en fri start till nästa år, värd ca 1100 kr. Undrar hur de där dragningarna går till egentligen? Ett av de bästa loppen på hela året. Många duk-tiga cyklist. Bra banor och vacker natur. Så ni som inte var där, ställ upp nästa år. Det är en upplevelse. Mycket mer än cykla som man kan ägna sig åt. Laholm är en mycket vacker stad.

6-8 Vombsjön R. 107 km. Inte så många startande som vanligt. Banan var omlagd efter Veberöd. Gamla vägen via Björnstorp till Knivsåsen under 11:an, sen som vanligt. Högt tempo redan från början, vilket tycks bli en vana. Vi som är slow starter har svårt att gå med. Innan Björnstorp släppte u.t. Karlerik, Tomas, Per, Bosse och Ola N gick med. Jan, Jonny och Göran tog det lite lugnare. Efter Dalby körde jag med ett större gäng, inte så fort, men vi kom ikapp Ola efter Flyinge. Vi försökte höja tempot men det sjönk igen, när vi skiftade. Ingen depå i Öved men Bosse hade stannat, så han följde med. I Tullebobacken höjde vi tempot. Sen fick Ola, Bosse och u.t. köra själv till Sövestad. Där stod Per och väntade, nu blev vi fyra. Karlerik hade också släppt men han körde ensam till mål. Starkt. Bra körning uppför Romeleåsen. Fick tag i en till från första gruppen. Fem till mål så vi höll ett bra tempo. På utlottningen bara ett bad-lakan till Karlerik. Varm korv, frallor, kaffe, juice. Också ett bra lopp.

13-8 Hörbyrundan 74 km. Loppet nedlagt -99 men vi kör det ändå. Karlerik, Jan, Jonny, Tomas, Göran, Bengt, Joze och u.t. startade i ösregn och gick i mål i ösregn. Men det var trevligt ändå. Bra bana och vacker natur. Osbyholm – Höör – S. Rörum – Hörby. Tomas hade tänkt cykla hem men han hoppade av här och körde till Malmö. Uppför Linderödsåsen nästan till Svensköp förbi masten Ö. Sallerup, Korsholm, Osbyholm och mål. Bastu och sen fika på torget. Första gången vi fikade inne men det var bra det också.

21-8 Bjäre R. 83 km. Ett stort manfall. Joze, Jan, Jonny, Hasse och u.t. Vi beslöt att gå ut i lugnt tempo för en gångs skull. Vi blev 10-12 st, bra körning ut till Torekov, sen börjar backarna och då sprack fältet. Depåstopp innan Kattvik, sen väntade backen. Men det har aldrig gått så lätt upp, gick på 21-an. Återsamling däruppe. Bra tempo med fina dragningar särskilt av Jan som visade gamla takter. Vi vill se det lite oftare. Varm korv och kaffe efter loppet.

3-9 Kävlingetramp. 77 km, numera start i Furulund. Som vanligt är det vackert väder. Tomas och ett par till stack ut först. Joze, Karlerik och u.t. fick 10 st med oss. Jan, Jonny, Hasse och Kristian efter oss. Flera i vårt gäng hade brått i början men när vi ökade, var det bara Vinberg och en till som gick med. Efter Torrlösa drog jag i en lång seg backe. Vinberg efter mig. Jag kände att formen var på nedgång, så jag tänkte lämna över mitt i backen, går inte, tempoökningen kommer som ett brev på posten. Lika bra att dra ända upp, men jag fick släppa ändå. Vi hann ut på 108 innan de märkte att jag släppte. Vinberg drog mig tillbaka. Vila 5 km där bak, sen var jag med igen. Vände i Röstånga – Billinge – Stockamöllan – V. Strö – Trollenäs, St. Harrie – Kävlinge och mål. Sista km blir det riktigt tuff körning, alla spurtar och ger allt. En bra avslutning på säsongen. Varm korv, kaffe och kaka efter målgång. Jag vann ett par strumpor på utlottningen.

Träningen har fortsatt tisdag, torsdag, lördag. Tisd. 6-9 berättade Tomas att han skulle köra partempo på lörd. i Kristianstad med Tomas Svensson. Han undrade om vi ville vara med och köra hårt i kväll.

Och jag som hade tänkt börja nedträningen. Men vi hängde med, Karlerik, Joze, Ola A och u.t. 65 km och fort gick det. Ingen lätt bana men 35.1 i medelhast. Vad gör man inte för sina kompisar. 4 okt. blev sista kvällsträningen. Tomas och Tomas blev 2:a i sin startgrupp.

Jag har gjort en del nya rundor till nästa år. En del har vi hunnit testa redan. Ett par lördagar har vi kört okt. – nov.

Cykelmöte på lokalen 10-10 inför 20 pers., då vi bestämde hur nästa säsong skulle se ut, träning och annat, och Magnus visade en film från Laholm 6-dagars.

Nästa möte 13 mars 2006

Åkarp 10-12-2005

Leif Andersson

Resultat cykel 2005

Maxiloppet 119 km

Karlerik, Joze, Martin, Jimmy, Karl, Patrik och u.t. Med.hast 32. Jan, Jonny, Hasse, Andreas F.

Fiktramp. 100 km

Karlerik, Andreas, Karl, Bosse och u.t. 3.16 med.hast. 32.4. Jan, Jonny, Joze.

Göingeloppet 150 km

Karl, Patrik, Joze, Martin J. och u.t. Med.hast. 32.8. Dan, Andreas, Göran, Ola A. 90 km. Tomas och Jimmy bröt.

Landskronabygd. R. 80 km

Jonny

Gran Fondo 140 km

| | | | |
|----------|------|-------|------|
| Karlerik | 4.04 | Jan | 4.55 |
| Patrik | 3.50 | Jonny | 5.20 |
| Tomas | 4.10 | Per | 4.10 |
| Ola N. | 4.20 | Leif | 4.16 |
| Joze | 4.22 | Karl | 4.10 |
| Göran | 5.12 | | |
| Bosse | 4.24 | | |

Naturtramp 77 km

Dan, Andreas P, Karlerik, Andreas F, Jimmy, Björn, Martin J, Leif.

Med.hastighet 35.2

Jan, Jonny, Hasse, Maria, Anders.

Ringsjön Runt 119 km

Dan, Andreas P, Karlerik, Andreas F, Martin J., Björn, Jimmy, u.t.

Med.hast. 33.4

Tomas, Ola A, Patrik, Joze, Karl, Jan, Jonny, Hasse, Maria, Anders.

Husiesvängen 73 km

Dan, Andreas P, Karlerik, Andreas F, Maria, Jimmy, Anders, Karl, Martin J, Jonny, Göran, Joakim, Björn, Hasse, Joze, Pascal, Martin Landahl, Christian B, Tomas, Per, Ola N, Kaleva.

Vättern R. komplettering. Björn P. 9.05

(Övriga resultat Vättern R. finns i Länken nr 1 2005)

Hallänningen 144 km. Tid 4.11, med.hast. 34.2

Karlerik, Martin, Andreas F och Leif.

Jan, Jonny, Tomas och Magnus.

Smälänningen 149 km. Tid 4.13, med.hast. 35.4.

Karlerik, Tomas, Andreas, Martin J, Leif.

Jan, Jonny.

Skåningen 150 km. Tid 4.30

Karlerik, Andreas, Magnus, Martin, Leif.

Jan, Jonny, Tomas.

Bergsetappen 120 km. Tid 3.25, med.hast. 34.2.

Leif

Karlerik med.hast. 32.8

Andreas, Tomas, Magnus, Jan, Jonny, Martin.

Bjäre R. 122 km. Tid 3.40, med.hast. 33.0.

Karl-Erik, Leif.

Andreas, Tomas, Jan, Jonny, Martin.

Sydhalland R. 93 km

Karlerik, Andreas. Med.hast. 35.2.

Leif tid 2.45, med.hast. 33.2.

Martin, Tomas, Karl, Jan, Jonny.

Vombsjön R. 107 km

Per, Ola N, Bo Larsson, Leif. Tid 3.09, med.hast.33.7.

Karlerik med.hast. 35.2.

Tomas, Jan, Jonny, Göran.

Bjäre R. 83 km

Joze, Jan, Leif. Med.hast. 33.5.

Jonny, Hasse.

Kävlingetramp. 77 km

Karlerik, Joze, Leif. 2.06. Med.hast. 36.5.

Jan, Jonny, Hasse, Christian, Tomas.

Idrottsmän jag mött (Av Sven Thor)

Fyra tävlingscyklister

Vid olympiska spelen i Los Angeles 1932 hade Sverige fyra cyklister på startlinjen. Det var Folke Nilsson, Fyrishov, Arne Berg, Sven Höglund och Bernhard Britz, som åkte för Hammarby SK.

På den tiden var det inte till att sätta sig på ett flygplan på Arlanda och vara i Los Angeles efter 11 timmars flygresor. Det var ju 1927 som svenskättlingen C Lindberg som förste man flög över Atlanten.

Nej, det var Svenska Amerikalinjens Drottningholm som transporterade de svenska idrottsmännen över Atlanten till New York, där efter återstod en tröttsam tågresor på ca fyra dagar över den amerikanska kontinenten, innan de var på plats i den olympiska staden.

På båtresan tränade cyklisterna på medhavda rullar, om inte sjöhävningen var för stor. Men att träningen blev försvårad förstår man väl. Tävingen bestod i ett tempolopp om tio mil. Cyklisterna kördes ut tio mil från olympiabyn och startades en och en med en minuts mellanrum. Banan var till en början av lättåkt karaktär, men mot slutet var den svår och krävande.

Svenskarna stod och väntade på att få starta. Någon ledare hade de inte med sig, så de fick inte reda på att startplatsen blivit flyttad förrän i sista stund. Det innebar att den först startande svensken Folke Nilsson i villervallen glömde att få med sig matflaskan och det var ju illa, för i den kaliforniska värmen behövdes vätska.

Den första delen av sträckan körde Sven Höglund bäst av svenskarna. Han låg efter fem mil på fjärde plats men han hade gått ut för hårt, så när den svåra delen återstod, föll han tillbaka till åttonde plats. Men han hade tagit ut sig totalt och svimmade efter det han gått i mål. Britz däremot tog det lugnt första halvan av loppet men körde hårt mot slutet och blev trea, varvid han slog den tredje italieneren med tre sekunder. Arne Berg blev tjugonde man och Folke Nilsson tjugoofta, slagen av Berg med 6 sekunder. Hade han fått med sig matflaskan, hade han säkert blivit med i det svenska laget som tog en bronsmedalj i lag. Danskarna slog det svenska laget med 23 sekunder.

En kall aprilsöndag träffade jag Sven Höglund. Året var 1937, då hade han slutat med tävlingscykel men var rikstränare för Svenska

cykelförbundet. Höglund var en välväxt man, ca 185 cm lång, och med ett trevligt och medryckande sätt. Han tog oss med på en cykeltur på 5 mil, han berättade om sitt cykelliv och lärde oss hur vi bäst skulle forcera en backe, man skulle inte stå upp på en cykel utan använda höfterna.

Det var nyttigt och inspirerande att träffa denne prydliga och duktige idrottsman. Han hade nog stor del i att Sverige sedan fick fram många goda tävlingscyklister, men det sista världskriget satte givetvis en käpp i hjulet för många.

En som för alltid ristat in sitt namn i svensk skidhistoria är Per-Erik Hedlund från Särna. Han var skogsarbetare och hemmansägare och betecknas som en urstark man.

Jag hälsade på den gamle mästaren i början av 1970-talet. Han bodde då i en villa vid Särnaheden. Man blev väl mottagen och den gamle mästaren berättade villigt om sitt skidloparliv. Vid olympiska spelen i Chamonix 1924 blev han bäste svensk med en sjätteplacering på 18 km. Hedlund vann två Vasalopp. Han åkte dött lopp med sin gode vän Sven Utterström 1928 men blev dömd som segrare. De båda vännerna löste detta domslut på sitt eget vis. De sågade itu både guld- och silvermedaljerna och lödde sedan ihop en halva guld och en halva silver.

I Hedlunds imponerande prissamling fann man Svenska Dagbladets guldmedalj för bästa idrottsprestation 1928. Den utmärkelsen fick Hedlund för segern på femmilen i olympiska spelen i S:t Moritz. Det var mildväder, då femmilen avverkades, och Hedlund vann med över 13 sekunder före närmaste man som var landsmannen Gustav Jonsson från Husum och trea var Volger Andersson från Njurunda. Den fjärde svensken Anders Ström från Mora blev sju. På korta sträckan 18 km var Hedlund sexa.

Hedlund var en trevlig och språksam herre. Men ett hårt liv i skog och mark hade satt sina spår. Hans fingrar stretade åt olika håll, det var reumatism som han hade som plågoris på sin ålderdom.

Han hade en gästvänlig fru som kokade kaffe och bjöd på. Hon var noga med att inte bjuda på sumpkaffe. Jag räknade hur många gånger hon klarade kaffet och kom fram till att hon slog upp kaffe i en kopp 24 gånger för att sedan slå tillbaka det i kokaren.

Hedlund uppehöll telefonförbindelsen med sina gamla skidvänner som Utterström, Lars Teodor Jonsson m.fl.

Lars Teodor – samtida

skidlöpare med Hedlund

En skidåkare som var samtida med Per-Erik Hedlund var Lars Teodor Jonsson från Strömsund. Han var av äkta samisk stam och kanske den duktigaste skidlöparen av denna urgamla svenska folkas. Han bodde i ett pörte ca två mil norr om Strömsund. Jag letade reda på hans pörte och knackade på. Ett grymtande läte gjorde mig nyfiken och jag steg på. Lars var i färd med att laga sin enkla måltid som bestod av tunnpannkakor och som han konsumerade så fort som de var stekta. Då jag berättade att jag var intresserad av gamla skidåkare och då jag framfört en hälsning från Särna-Hedlund tinade Lars upp och berättade om sitt skidloparliv.

Han hade varit med i två olympiska spel, S:t Moritz 1928 och Garmich 1936. På den förstnämnda platsen blev han sju på 18 km. Han var den förste svensk att vinna mästerskap på 15 km. Han var mästare på 3 mil 1935. Lars berättade att han fotograferat prinsessan Sibylla, men han hade ingen film i sin kamera. Han var inte obekant med södra Sverige. Då han besökt Öland en gång vintertid, åkte han sedan skidor genom Småland, Västergötland, Dalsland, Värmland, Dalarna, Härjedalen hem till Jämtland. Det torde inte vara många som gör om den bravaden.

Vid mitt besök förvarade han sin stora prissamling i ett tiotal stora kartonger. Senare har han slängt samtliga i en sjö, enär han var förbittrad på att Östersund lånat hans priser för utställning och han fick sent omsider hem prissamlingen delvis förstörd.

Då jag bad att få fotografera honom ville han byta om först. Ett par svarta byxor och en vit skjorta åkte på och från visthusboden hämtade han sina gamla löparskidor av björk med Bergendalsbindning. Nästa gång jag besökte Lars var han inte hemma, men på dörren hängde en hälsning från Olle Viklund.

En tredje gång besökte jag Lars och då var min fru med. Vi kom dit en tidig morgon och Lars kom hem från en nattlig vildmarkstur. Är du inte rädd att gå vilse? frågade min fru. Ja, vad skulle det göra? Svarade Lars. Han lever i en av vårt lands björnrikaste trakter och många gånger har han mött björnar. Han hyser ingen rädsla för detta vårt största rovdjur.

Lars Teodor är en särpling bland de idrottsmän jag mött. Han har levat sitt liv i samklang med naturen. Älskat ensamheten och de vilda djuren. Man glömmer inte denna intressanta person så lätt.

Ny medicin mot värk

Nypon kan hjälpa 4 av 5 med ledvärk

Ledvärk är västvärldens vanligaste sjukdom. 80 procent av alla över 50 år är drabbade i någon form. Oftast sitter värken i knä och höfter, men ledvärk kan också drabba rygg, händer och axlar. Danska forskare har nu lyckats identifiera en helt naturlig substans, utvunnet ur nypon, som enligt nya dubbelblinda studier kan hjälpa 4 av 5 patienter med ledvärk. LitoZin, som produkten heter och som nu lanseras över hela Europa, har uppenbara fördelar jämfört med glukosamin.

Forskningen kring det unika, nyponbaserade naturmedlet har gjorts möjlig tack vare ett intensivt samarbete mellan Rigshospitalet i Köpenhamn, det danska Reumatikerförbundet och det danska Jordbruksdepartementet. Forskningen har rönt stort internationellt intresse och resultaten har presenterats på läkarstämmor över snart hela världen.

Jämförs effekten hos LitoZin med effekten hos glukosamin visar det sig, att effekten på smärta, rörlighet och mjukhet i lederna är klart mer uttalad hos LitoZin-användarna. Ytterligare en stor fördel är att preparatet till skillnad mot glukosamin även fungerar antiinflammatoriskt.

De första studierna på LitoZin gjordes på Rigshospitalet redan 1999 och visade, att LitoZin hade klart antiinflammatoriska effekter. Effekten var så stark, att den var helt jämförbar med vanliga receptbelagda läkemedel. Studierna visade, att inflammationen, svullnaden och smärtan minskade. Dessutom kunde forskarna konstatera att LitoZin hade en skyddande och stärkande effekt på cellmembranen.

En dansk chefskirurg, Peter Lyndrup, läste om de första studierna på LitoZin. Han hade ett trettiotal patienter som väntade på operation p.g.a. kraftig förslitningsvärk i sina leder. Han rekommenderade sina patienter att prova en kombination av LitoZin och fiskolja. När han sex månader senare ringde för att meddela tid för operation, avbokade 26 av 30 patienter. Chefskirurgen Peter Lyndrup skrev en artikel i reumatikertidningen, där han bl.a. skrev: "...under min karriär som läkare har jag aldrig sett något liknande, jag är övertygad om effekten."

Enligt överläkare Kaj Winter har fiskolja mycket liten effekt vid artros. Den goda effekten härrör därför med all sannolikhet från LitoZin.

År 2000 startade ett norskt ortopedteam en studie på LitoZin. Man valde ut den svårast tänkbara gruppen att studera effekten på – personer med så svår ledvärk, att de skulle opereras. De flesta åt dessutom smärtstillande och antiinflammatoriska preparat. Forskarteamet gjorde en 4 månader lång studie på 100 patienter. Hälften fick placebo och hälften fick LitoZin.

Resultatet visade på en banbrytande upptäckt. Trots den långtgående artrosen fick 2 av 3 en betydande lindring. Smärtan reducerades

och rörligheten ökade med i snitt 40 procent. Forskarna mätte även livskvalitetsparametrar och kunde visa, att vardagliga funktioner som promenad, att handla, att ta på sig kläderna etc. förbättrades tydligt.

Tävling

Följande beskrivningar passar in på förnamn. Vilka?

| | |
|---|--|
| Säger inte nej när man trampar på honom | |
| Honom får man ut det mesta av | |
| Gör det under oväder | |
| Hon är även en färg | |
| Den korta mamman kallas så | |
| Han är Gud nummer två | |
| Tar han på Gotland till mineralsamling | |
| Säger hon om uppskattad apelsindryck | |
| Han är gnagare med stamtavla | |
| Skall barn på kvällen | |
| Kan han slå på ett snöre | |
| Så mycket pengar har hon kvar när hon är pank | |
| Finns längst ut på mattan | |
| Vet hon att får är före klippning | |
| Kan hon säkert inte dessa uppgifter | |
| Gjorde hon när hennes gamla gick sönder | |
| Tog han dessa frågor på | |
| Kvinnlig parkeringsplats för båtar | |
| Håller dig i sina ramar | |
| Vit fågeldryck | |
| Allt annat än död | |
| Båtframförande flygfän | |
| Alkoholhaltigt mynt | |
| I ögat | |
| Inte i går utan nu | |

(Lösning kommer i nästa nr av Länken)

- Det är ju otroligt! utropar djurparksbesökaren. I apburen sitter det 3 gorillor och spelar kort.
- Ja, än sen då? säger djurskötaren. De spelar ju bara om jordnötter!

Skolinspektören är på besök och passar på att förhöra sig om en femteklass kunskaer i historia.
- Nå, min gosse, vilken svensk konung tycker du bäst om?
Pojken grubblar en stund och svarar:
- Oskar den förste.
- Jaså, hur kan det komma sig?
- Det står minst om honom.

När dagisfröken äntligen krånglat på lille Per stövlarna, frågar hon:
- Okej, var är vantarna?
- I stövlarna.

- Måste jag gå till skolan i dag, mamma?
- Ja, min pojke, du är ju rektor.

- Hovmästaren, det ligger en hörapparat i min soppa.
- Va?