

# NORSK KRAFTSPORT.

Årgang. **2**

**Februar 1975**

Nr. **2**









# Nytt fra Saga AK, Alta

Som jeg skrevi nr 4/74 av Norsk Kraftsport var våre treningsmuligheter om vinteren et stort problem. Dette har jeg nå ved hjelp av Alta Kommunale Ungdoms- og Idrettsutvalg fått en flott og god løsning på.

Saga Atletklubb har fått et eget rom ved Alta Ungdomskole til disposisjon, rommet er på ca. 45 m<sup>2</sup>. Dette rommet er vårt hele året bortsett fra den tiden skolen har sommerferie.

Men sommertiden er jo ikke noe problem, da kan vi jo trene i våre egne rom hjemme.

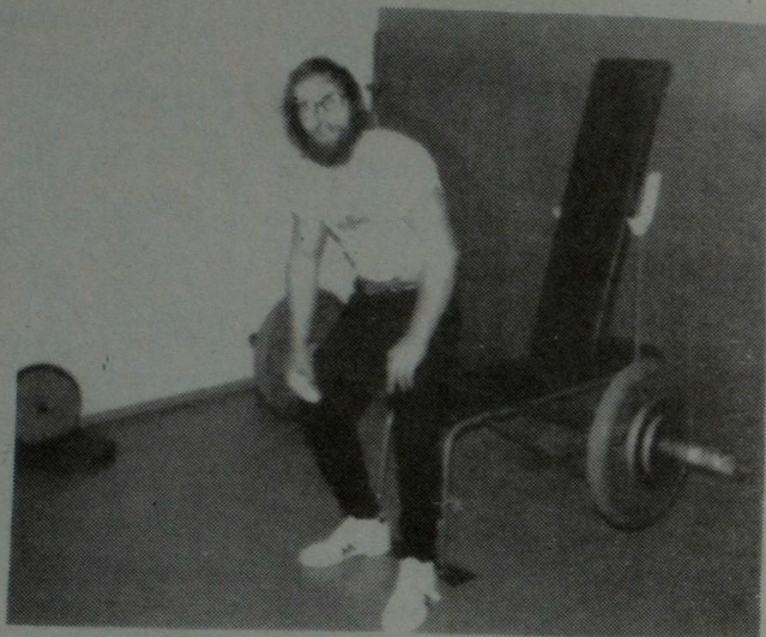
Det er meningen at Saga AK skal få disponere dette rommet flere år framover, vi tok det i bruk rett før jul og gutta stortrives i de nye omgivelsene. Selv trener jeg ikke så ofte der da jeg oppnår bedre resultater med litt "isolert" trening, så jeg trener for det meste hjemme og sparer da samtidig den lange veien til treningslokalet.

Det har vært skrevet endel om Saga AK's RM i November 74.

Blant annet at vi har brukt en vanlig treningstang og om våre resultater i knebøy. Det ser ut til at forbundet ikke vil tro oss, de skriver om hvor langt ned et knebøy skal gå o.l



Tore Bakken  
stortrives i  
vårt nye lokale



Akkurat som IKKE vi hvet det ?

Men det skal dere vite, vi har både internasjon-  
al stang og hvet utmerket godt hvor dyp en  
knebøy skal være, vi er tross alt ingen grøn-  
skollinger.

På fotoene kan dere forøvrig se vår konkuranse-  
stang som veier 25 kg med låser på. Hvorfor i  
allverden skulle vi ikke bruke den til vårt  
RM fremfor en treningstang?

Nok om det, ellers går det både opp og ned med  
Saga AK, men det skal nok komme seg etter hvert.

Vi regner med å kunne bedre vår økonomi dette  
året, samtidig skal vi også få flere ungdommer  
så det skal bli en mer skikkelig klubb etter  
hvert. Klubben er jo så og si nystartet og vi  
må si at vi fremdeles er i innkjøringsfasen,.  
Tilslutt vil jeg på Saga AK's vegne få ønske



lesekreten og de som trener lykke til med styrkeløftarbeidet, håper å treffe en del av dere på stevner o.l.

Med Idrettshilsen  
Jens Åge Suhr, oppmann Saga AK.



Noen av gutta samlet i vårt nye lokale.

Stående fra venstre:

Gunnar Rasmussen, Bjørn Sønvisen, Gunnar Sivertsen, Evald Larsen, på huk Jens Åge Suhr sittende på stanga Tore Bakken.

---

Redaktøren vil få takke for innlegget og for medsendte foto. Jeg tar med glede imot lignende ting fra andre klubber. Også tilslutt takk for klubbavisa som Saga AK har sendt meg, dette var interessant. Så vidt jeg vet er dere den eneste klubben med eget blad, BRAVO.

Redaktøren.



NORGES STYRKELOFTFORBUND avdeling for:  
produksjon-og salg

# KNE

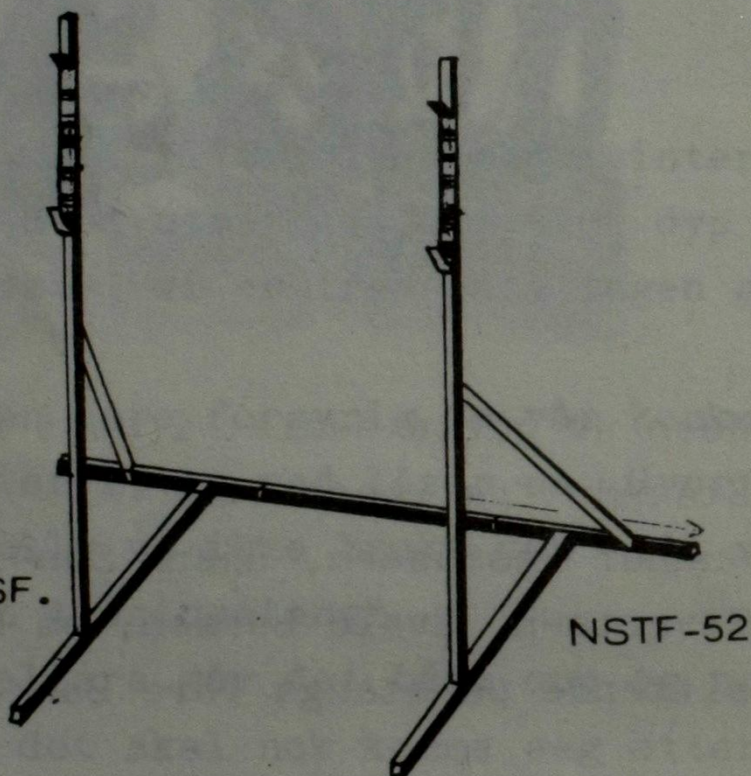
# B Ø Y

# STATIV....

VESTAVEIEN 5  
1473 SKARER, NORGE  
Bank: ANDRESENS BANK  
Kontonr: 8002.32.01260

Kr. 425,-

10% for reg.klubbr  
og medlemmer i NSF.



Høy- og senkbar, regulerbar til sidene,  
kan også brukes til benkpress.

Blå farge.



# ØM -- Fredrikstad

Østfoldmesterskapet i styrkeløft ble avholdt i Fredrikstad, Lenja AK's treningslokale lørdag 21/12-74. Stevnet bød på mange nye momenter, bl.a. var det friidrettsgutter som var helt ferske i styrkeløft, men de kunne likevel vise meget gode resultater, noe vi i seg selv syntes var en prestasjon.

Både Arne Karlstad og Bernhard Aas gjorde 500k sammenlagt i klasse 100 kg. Begge to var meget usikre på reglementet og jeg antar at de mistet min. 50 kg hver på dette. Karlstad i likhet med Aas hadde ikke med seg løfterdrakt eller kort bukse så under løftingen måtte de brette opp treningsbuksa. Dette medførte at Karlstad for sin del mislyktes i sitt markløf på 245 kg og ble stående med 225 kg., ergelig for han har sikkert styrke til 275 kg.

Aas sin styrkeløftdeby var preget av usikkerhet i reglementet, da spesielt når det gjaldt ben press. Han startet på 150 kg som gikk lekende lett, men han satte stanga for tidlig ned, det samme gjentok seg på 155 kg. I siste forsøk fikk han hjelp av hele salen til å holde stang til overdommer sa "NED" og 155 kg ble godkjent.

Det var flere hyggelige overraskelser på dette stevnet, bl. a. greide hele 3 løftere s krav til A-NM. Den ene av disse var Arnulf Wahlstrøm, Halden AK i klasse 75 kg, han ble



forøvrig stevnets beste med 522,5 kg sammenlagt med serien 152,5 - 130 - 240 kg som ga poengsummen 330,742. Alle hans løft var preget av sikkerhet og den norske rekorden i markløft var i faresonen, men forsøket på 251kg BLE for tungt.

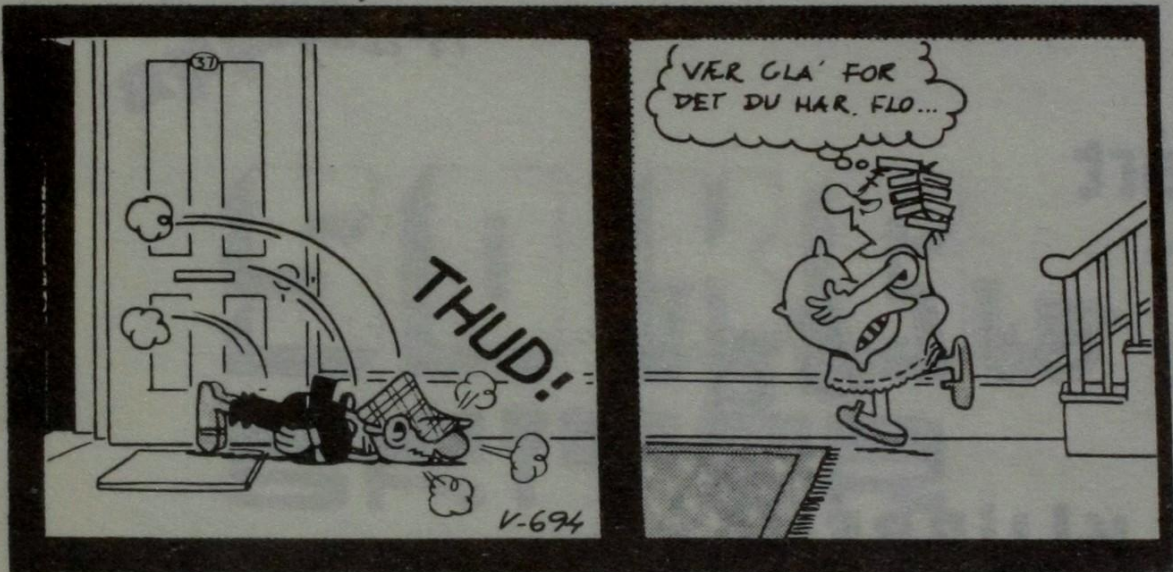
De to neste som kvalifiserte seg til A-NM var Vidar Tangen, IL National og Gunnar Lorentzen Lenja AK, begge i 82,5 kg klassen, henholdsvis med 530 kg og 520 kg.

Av lovende ungdom kan vi nevne navn som f. eks. Jonny Carlsen, Lenja AK som gjorde 412,5 kg i 82,5 kg. klassen, Tom Einar Andersen Lenja AK med 337,5 kg i 67,5 kg klassen, ivrige og innsatsvillige karer som nok vil hevde seg i NM for ungdom og juniorer.

Den beste junior ble utvilsomt Arne Fuglevik Halden VK som stod for å flytte den norske rekorden i benkpress med hele 15 kg. i klasse 75 kg. serien var 145 - 115 - 190 = 450 kg. Tilslutt vil jeg utrykke min fornøydhhet med stevnet og takke arrangøren for god avvikling. Lykke til videre.

Bjørn-Harald.







Dette er forsiden på en foreløpig  
brosjyre over premier o.l.

Den vil bli sendt alle klubber innen  
14 dager.

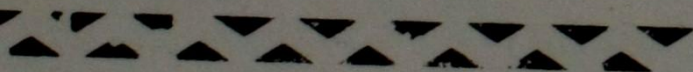
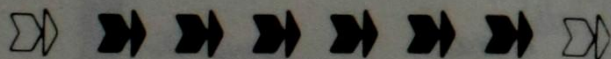
**Vårt**



**TILBUD**

**til KLUBBENE i**

**NSF**





**STHO**  
Trenings-  
apparater!

**STATHMOS**  
kvalitets-  
vekt.

**50 KG.**  
**SKIVER**

Vi kan skaffe det meste av treningsutstyr  
veker og annet materiell.

Vår avdeling for økonomi og småsalg har  
desuten et utvalg av medaljer, diplomer  
plakater, premier og ferdighetsmerker.

Utover dette utgir vi vårt eget blad som  
det er mulig og abonnere på.

**Norges Styrkeløftforbund.**



## 6 PUNKTER SOM MÅ FØLGES VED STEVNEARRANGEMENT

1) Stevnet SKAL approberes 1-en mnd før stevnets dato.

2) Stevneinnbydelse skal sendes ut senest 3-tre uker før stevnets dato. Innbydelse sendes til alle som måtte ha rett till å stille på stevnet. Man kan sende innbydelse til klubben eller til løfteren direkte.

3) Svarfristen skal settes til 1-en uke før stevnets dato, Etteranmelding kan godkjennes om arrangøren vil.

4) Så fort stevnet er avviklet skal stevneprotokoll sendes f forbundet. Avsendelser av stevneprotokoller som er post-stemplet en uke eller senere vil ikke bli godtatt.

5) På approberte stevner må kunn klubber som er tilsluttet Norges Styrkeløftforbund være representert.

F.o.m. 1. jan. 1975 må den som ønsker å delta på styrkeløftstevner løse en startlisens på Kr.50,-. Denne startlisens innebærer så gratis abonnement på forbundsbladet NORSK KRAFTSPORT som har en verdi av Kr.20 pr år. Samtidig vil løfterne være forsikret for:

1) Ved dødsfall                      Kr. 50.000,-

2) ved livsvarig  
invaliditet                      " 150.000,-

3) Dagpenger ved  
sykefravær                      "                      25,- pr. dag.

Nærmere redegjøring om dette vil bli lagt frem av formann Lennart Josefson.

6) På stevner må det kun brukes kyndig personell til å dømme.

D.v.s. uteksaminerte dommere hvis det fins, hvis ikke i tilfelle bruke folk som har kjenskap til NSF, s lov og reglement, eller tidligere aktive løftere.



# EN GOD LA-HA-HA-TER



Vår veteranklubbkamerat, tidligere danseskolelærer Rufus Rundvaldsen, har en treffende replikk, som etter vår mening i enkelte høve grenser til det morbide. Eksempelvis gikk han forleden omkring i en større leketøysbutikk for å finne en egnet gjenstand å forære sin sønn på fødselsdagen. Etter å ha gjort vareutvalget til gjenstand for en inngående inspeksjon, henvendte han seg til en ekspeditør, idet han ytret:

— Jeg finner utelukkende krigsleketøy i hyllene her, og jeg akter ikke å la min sønn leke med den slags.

— Men snille Dem, uttalte ekspeditøren, — pistoler, gevær, tanks, kanoner og den slags betraktes i dag som rene sportsartikler.

— Vel, repliserte vår klubbkamerat, — siden De synes å være såvidt informert innen terminologien, kan De kanskje fortelle meg fra hvilken dato man regner at olympiaden på Kypros sluttet?



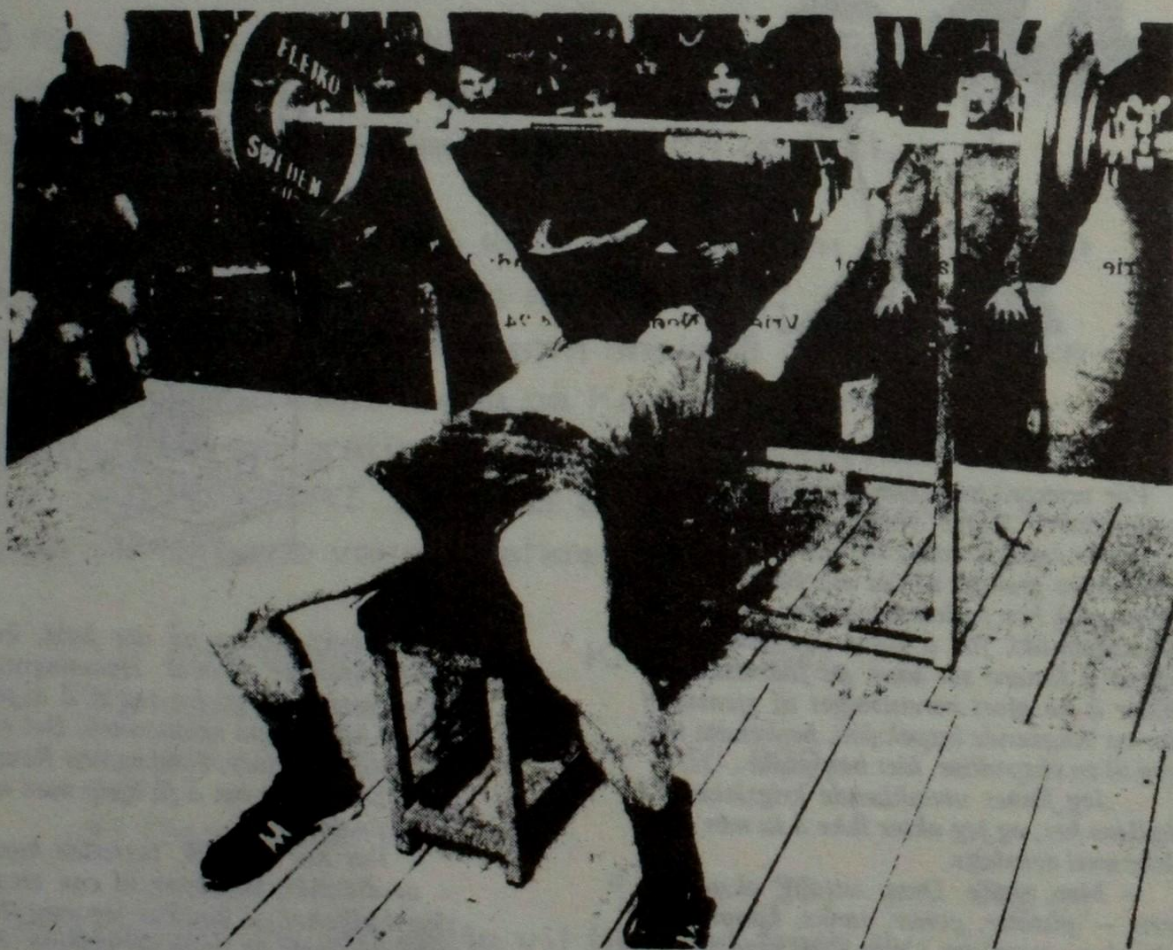
Vårt bekjentskap på det hold, kvinneglade psykiater Hilmar Hemningsen, lar såvisst intet høve gå fra seg til å ta for seg av sine klienter på spinnesiden. Det er ikke lenge siden a'Mary, Lakkegatas Rose, oppsøkte ham i håp om å få hjelp med et temporært problem.

— Det har seg slik, betrodde hun ham, — at det ikke skal mer til enn en ørliten skvett alkohol, så innlater jeg meg stuksens med det første og beste mannfolket som befinner seg i nærheten.

— Det der, uttale herr Hemningsen idet han trakk ut nederste skrivebordsskuff, — er et meget vanlig forekommende problem. La oss snakke saken rolig igjennom over et glass konjakk!



# 20 norske rekorder i styrkeløft-NM



SPUVIs egen Geir Fuqlerud setter ny rekord

Sakset fra DT og BB 17/2-75



Man kan ikke si annet enn at et stevne er vellykket når det blir satt hele 20 norske rekorder - det var nemlig hva som skjedde da SPUVI arrangerte NM i styrkeløft for juniorer og ungdom på Spikkestad Ungdomsskole i helgen. Dette var det første norgesmesterskap som ble arrangert i Røyken kommune. Det store lokale navnet ble Jon Terje Hagenlund, som i 110 kg-klassen satte norsk rekord både i knebøy, benkpress, markløft og totalt med hele 495 kilo. Jon Terje Hagenlund fikk da også SPUVI-premien for beste innsats etter skjønn.

Det ble konkurrert i ni klasser. Bestemannspremie for ungdom tilfalt Per Landås fra Strøm IL i Svelvik. Per Landås løfter i 75 kg-klassen, ungdom, og satte ny rekord i markløft med 207,5 kg. Også totalt satte han rekord med 432,5 kg.

I 67,5 kg-klassen for ungdom satte SPUVIs Geir Fuglerud norsk rekord i benkpress, 92,5 kg. I et ekstra-løft i 90 kg-klassen for ungdom greide Jan Tore Sandås fra SPUVI rekorden i benkpress med 117,5 kg.

Det var stor stemning begge dager i gymnastikksalen på Spikkestad skole, der landets sterkeste ungdommer prøvde kreftene. Arrangementet var prikkfritt.

Resultater, der tallene markerer knebøy, benkpress, markløft og total. NR er norsk rekord. bil.

52,5 kg, ungdom: 1. Bjørn Skogheim, OAK 90 NR 47,5 NR 125 262,5 NR.

62,5 kg, ungdom: 1. Gunnar Rasmussen, Saga AK, Alta, 105 NR 85 NR 142,5 332,5 NR.

62,5 kg, junior: 1. Ivar Opås, Brumdal AK, 145 80 182,5 NR 407,5 NR.

82,5 kg, ungdom: 1. Sigurd Steen, SPUVI, 150 97,5 190 437,5.

82,5 kg, junior: 1. Jan Erik Hansen, Gjøvik AK, 155 120 225 NR 500. 2. Hans Martin Auvi, SPUVI, 150 107,5 205 462,5.

67,5 kg, ungdom: 1. Anstein Aasen, Brumdal AK, 120 77,5 175 372,5 NR. 4. Geir Fuglerud, SPUVI, 105 92,5 NR 145 342,5.

67,5 kg, junior: 1. Arne Solihøgda, Gjøvik AK, 150 100 157,5 407,5. 5. Kjell Jacobsen, SPUVI, 120 80 160 360.

75 kg, ungdom: 1. Per Land-

ås, Strøm IL, 130 95 207,5 NR 432,5 NR.

75 kg, junior: 1. Arne Fuglevik, Halden VK, 150 115 195 465.

90 kg, ungdom: 1. Jan Tore Sandås, SPUVI, 140 115 200 455.

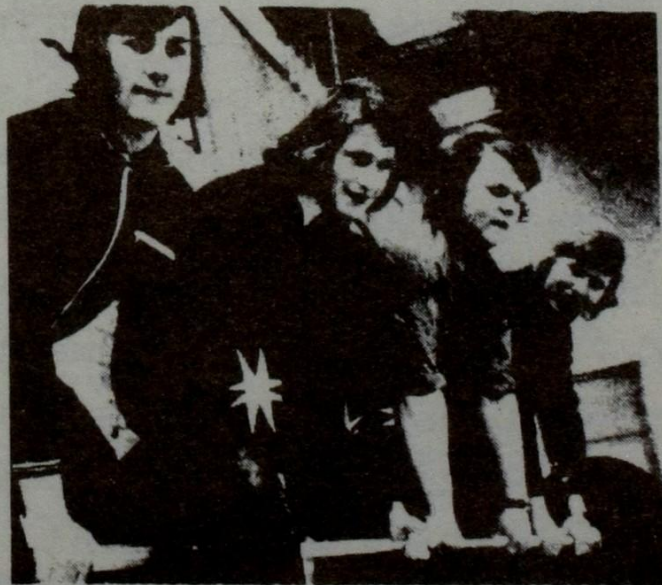
90 kg, junior: 1. Svein Sørensen, Brumdal AK, 140 102,5 232,5 NR 475.

100 kg, junior: 1. Svein Inge Walvik, OAK, 185 142,5 NR 250 NR 577,5 NR.

110 kg, ungdom: 1. Jon Terje Hagenlund, SPUVI, 185 NR 95 NR 215 NR 495 NR.

110 kg, junior: 1. John Roger Olsen, OAK, 120 80 100 300.

Over 110 kg, junior: 1. Tor Sverre Holmesland, Kr.sand AK, 147,5 NR 130 NR 230 NR 507,5 NR.



Fire sterke karer. Fra venstre: Gunnar Rasmussen fra Alta, som hadde reist 420 mil for å delta på Spikkestad. Videre SPUVIs Sigurd Steen, Jon Terje Hagenlund og Kjell Jacobsen.

Sakset fra DT og BB 17/2-75



# APPELL !!!

Årets ungdoms- og juniormesterskap er over og SPUVI kan komme over i normale forhold igjen.

Som formann i klubben og for arrangementet er jeg meget godt fornøyd med stevnet, men en ting kommer jeg ikke over: DØMMINGEN - og da spesielt det som foregikk på lørdag.

Da ble det underkjent markløft (3 røde lamper) som etter mitt skjønn var i orden. Deltagere og publikum forsto ingen ting- og jeg selv som har konkurrert i styrkeløft siden 1963 betraktet oppgitt de RØDE lamper.

SKAL STYRKELOFTSPORTEN NÅ ØDELEGGES VED AT PIRK KJØRES OPP SOM PRINSIPP ????????

Jeg har mottatt henvendelser og telefoner etterpå med spørsmål om hva som egentlig er blitt innført av nye regler og hvorfor dette er innført. HVA ER HENSIKTEN ??

Jeg synes det er fundamentalt galt at et dommerutvalg (muligens sammen med styret i forbundet) plukker ut enkelte regler fra det internasjonale reglement, plukker ut noe fra tidligere praksis og noe fra eget hode - og så bestemmer at slik er det nå. Hvilken rett har DERE til det?

JEG FORLANGER at NYE REGLER gjemmes til NSF's ting og blir godkjent av klubbene.



I 13 år har jeg konkurrert med mitt kjære belte, Nå får jeg høre at det er 7 -SJU mm for brett og kan ikke brukes i konkurranse. Dette får jeg tilfeldig høre.

HVOR ER DOMMER OG TRENINGSUTVALGET ???

Noen må da informere klubbene og de aktive løftere om dette og hint. ER IKKE DOMMER- OG TRENINGSUTVALGET DET NÆRMESTE TIL OG FOR SLIK INFORMASJON, jeg bare spør.

Men over til det værste: I Styrkeløftforbundes reglement side 9 står: FØTTENE SKAL STÅ ROLIG UNDER HELE LØFTET OG SKAL IKKE BEVEGES FØR DOMMEREN HAR GITT BESKJED AT STANGEN SKAL TAS NED:.

Det er bra, og hvorfor skjedde så alt dette humbug på Spikkestad ??

Føttene skal ikke beveges - må bety at HELE foten ikke skal beveges. At stortåa peker oppover- eller at helen heves noen mm i f.eks knebøy betyr da ikke at foten beveges. Det må da være forskjell på at foten beveges eller at DELER av foten beveges.

Et knebøy må da godkjennes selv om løfteren får godt sig på stanga oppover og strekker li på hæla når han kommer opp, og et markløft må da godkjennes om løfteren vifter lit med tærne. Jeg forlanger at reglementet tas opp på forbundets ting og at de aktive får diskutere dette. Det er de aktive som skal bruke reglen IKKE dommerutvalget.

Jørn Heli



## Jag klättrar ner för Katarinahissen

Om jag som vuxen ser tillbaka på pojkåren finner jag det föga underligt, att far tog till »de hårda bandagen» i min uppfostran. Med tanke på att han själv genom hårt arbete slagit sig fram från fattig torparpojke till välbärgad köpman är det inte svårt att förstå, att mina insatser inte ansågs vara tillfyllest. Hellre än att träla bland silltunnor och potatissäckar ville jag skubba omkring i de stora tobaksland, som i slutet av 1800-talet låg utspridda som en krans kring Stockholm, och där med kamrater leka rymmare och fasttagare, indianer och vita och de mest befängda »hemmagjorda» lekar.

Och ärligt sagt blev det oftare fråga om upptåg, inspirerade av stundens ingivelse, än om de traditionella pojklekarna. Några smakprov på vad vi kunde hitta på skall jag ge. Bl. a. tror jag, att jag satte ett ännu inte överträffat rekord ifråga om att åka snålskjuts. Eller finns det kanske någon annan grabb, som också tjuvåkt på Stockholms brandkårs stora stegvagn? Det var nämligen det jag gjorde vid ett tillfälle.

Larmklockorna ringde i Katarina brandstation, och naturligtvis kom vi grabbar kutande från alla håll för att beskåda uttryckningen. De stora portarna vräktes upp på vid gavel, och brandsoldaterna rann ned från de övre våningarna på långa stänger — de flesta eldsläckarna barfota och i full färd med att under den snabba förflyttningen avsluta påklädningen. De granna, frustande hästarna spändes blixtsnabbt för de stora, rödmålade brandvagnarna, och så bar det iväg.

Hur den idén föddes i min hjärna vet jag inte idag, men



just som den stora stegvagnen svängde om första gathörnet fick jag för mig att jag skulle klänga mig fast på den. En brandsoldat fick tag i min långa, gula kalufs och drog upp mig. Det var inte tid att lämpa av fripassageraren. Jag stuvades istället ned som ett kolli bland pyttssprutor och slangrullar. Det blev en åktur som jag aldrig glömmer. I rasande fart gick den våldsamma färden över kullerstensgatorna, medan brandsirenernas tjut skar genom märg och ben, malmklockorna slog lock för öronen och vagnens skakningar bultade kroppen öm.

Avslutningen blev både genant och behaglig. Det genanta bestod i en skopa ovelt och en rekorderlig örfil från en brandlöjtnant, och det behagliga i att samme, bistre brandlöjtnant som plåster på svedan efter tukten stack till mig en hel 50-öring. Gåvan följdes dock av visdomsorden:

— Nu gör du aldrig om det här, för då blir det andra bullar!

Någon mer snålskjuts på brandkårens stegvagn blev det inte heller. Men däremot åtskilliga än mer halsbrytande upptåg. Oftast iscensattes de efter att idéerna fötts vid Mosebacketorg, där mitt gäng höll till. Det var inga morsgrisar precis, och alla ville övertrumfa alla.

Jag funderade på hur jag på något sätt skulle slå ett rekord. Så fick jag en idé. Katarinahissens höga järnskelett betraktades just då med respekt och fasa av huvudstadens invånare. Den hade nämligen blivit ett mycket vanligt hjälpmedel för levnadströtta att lämna denna jämmerdal. Men det var inte på så sätt jag tänkte utnyttja den. Jag skulle i stället klättra ner för den!

Ingen av de andra grabbarna tog mig på allvar, då jag framkastade min plan. Snart förstod de dock, att jag menade vad jag sade. Jag praktiserade mig nämligen utan vidare ceremonier in under gångbron, klängde mig fram till järnskelettet och började nedklättringen till den 35 meter lägre belägna Stadsgården.



Gymnastik hade varit mitt bästa ämne i skolan. Jag var stark och vig, och själva klättrandet beredde mig inga bekymmer. Men det såg kusligt ut, när jag tittade ner på den stadig växande folksamlingen, som jag tyckte liknade en skara levande dockor. Det blåste en rätt kraftig vind från Riddarfjärden. Den bet i kinder och öronsnibbar. Ute på Saltsjön kirlade ångslupar, bogserare och segelskutor, men de såg ut som leksaksbåtar. Då och då kom hisskorgen susande förbi mig. Då tyckte jag hela järnställningen skakade. När jag tittade uppåt såg jag de andra grabbarna sticka ut sina huvuden över räcket. På marken skrek hysteriska kvinnor, men större delen av publiken utgjordes av mer garvade sjåare och sjömän från Stadsgården. Jag ålade mig kvickt i sick-sack efter järnbalkarna och hamnade så småningom på det lilla taket till själva maskinbyggnaden, varefter nedfärden avslutades med hjälp av en stupränna.

Grabbarna i gänget hade rusat ner för trapporna, när jag närmade mig marken, och väntade på mig, gastkramade av spänning. Men bland de väntande befann sig också en fet, myndig och mustaschpydd poliskonstapel i kask och med respektingivande sabel. Han högg mig i hampan och röt:

— Vad är det du tar dig till?

— Jag bara klättar ner från bron däruppe. Jag hade inte kosing nog att åka hiss.

Svaret godtogs inte. Det bar direkt iväg till polisfinkan vid Södermalmstorg, men folkmassan protesterade högljutt. Från polisstationen ringdes efter min far, som så småningom kom och hämtade mig. Och avslutningen blev knappast sensationell — rammelbuljong som vanligt.

Och stryk blev det åtskilliga gånger även senare, alltid som avslutning på våghalsiga äventyr. »Hundar och pojkar ska ha stryk», lyder ett gammalt ordspråk, som min far hyllade — åtminstone vad det angick pojkar eller rättare sagt sin egen pojke. Han var stark nog att med musklerna i sin 100 kilo



tunga men varken feta eller långa kropp lyfta en 180-kilos cementtunna på axeln, och då är det lätt att förstå, att jag inte brydde mig om att söka göra motstånd. Något pedagogiskt värde tror jag dock inte de många överhalningarna hade. Jag blev bara mer och mer trilsk för varje gång, och nya upp-tåg kom som protester mot senaste »påkoljeomgången».

Med de berömmade orden var far betydligt mer sparsam än med handgriplig tukt. Men en gång fick jag i alla fall ett erkännande. Det var då jag grep en tjuv, som brutit sig in i vår affär i Gamla stan och lagt sig till med varor, en guld-klocka och litet av varje. För inbrottet misstänktes en bod-dräng, som fått avsked. Då jag var på väg ner till far med hans frukostkaffe i en literbutelj, som stoppats in i en ylle-strumpa (praktisk termosflaska för övrigt!), fick jag plöts-ligt se boddrängen kika fram ur en port på Glasbruksgatan. Han försvann kvickt som tanken, när han fick se mig, och därmed förstod jag, att misstankarna var välgrundade. Jag slank därför in i en port längre ner för att vänta ut honom.

Efter en stund kom han också mycket riktigt smygande. Jag dök fram från mitt gömställe, och drängen lade tvärt be-nen på ryggen. Det blev en vild klappjakt genom gränderna. »Ta fast tjuven!» skrek jag allt vad jag orkade. Slutligen hann jag upp honom och sög tag i hans rockskört och vi ramlade båda omkull på kullerstensläggningen. Tillskyndande vuxna tog hand om tjuven och överlämnade honom till polisen. Be-kännelsen kom.

Och därpå fick jag beröm av min far — något som hände så sällan, att jag utan svårighet kan minnas hans vänliga ord.



## Kapten Rollas dödsfärd

Ytterligare ett par barndomsminnen vill jag dra fram, innan jag börjar berätta om min levnadsbana som kraftkarl. I det första är jag inte själv centralfiguren men en mer än vanligt engagerad åskådare.

Det hände på våren 1890, ett par månader innan jag fyllde elva år. Som jag redan nämnt älskade vi grabbar äventyr och spänning. När därför en praktfull representant för dåtidens folkhjältar, en kapten Rolla från Schweiz, dök upp på Söders höjder, blev han ögonblickligen en idol bland oss pojkar.

Kapten Rolla var den djärvaste luftshowman, som dittills hade skådats. På gondolkransen till sin luftballong steg han nämligen upp i luften för att sedan kasta sig ner i fallskärm.

Hela Stockholm höll andan, då han söndagen den 18 maj 1890 nonchalant satte sig på ringen under ballongen och steg till väders. Någon ballongkorg använde han sig alltså inte av. Han startade från Mosebackes terrass ovanför Katarinahissen. Ballongen blåste snabbt iväg över Strömmen. Efter en svindlande luftfärd på några hundra meter kastade sig den oförvägne luftseglaren ut med sin fallskärm, som tveksamt vecklade ut sig. Rolla hamnade i vattnet mellan Kastellholmen och Djurgården, där han drogs upp ur det våta av tillskyndande i båtar. Även ballongen bärgades så småningom. Senare samma kväll blev han föremål för enorma hyllningar av en feststämd publik på Mosebacke, som då var Stockholms i särklass populäraste sommarrestaurang med en hänförande utsikt över Strömmen och Stockholms inlopp.



Dagen därpå var vi småpojkar tidigt på pass däruppe. Det var kapten Rolla vi väntade att få se. Och vi fick inte bara se honom. När han kom för att ordna sin attiralj fick vi t. o. m. hjälpa honom. Stolt klistrade jag gummilappar på ballonghöljet, som var fullt med småhål. En tolvskilling fick jag för besväret, en stor slant. Jag hade för övrigt gärna betalat för att få vara med om det där jobbet, om jag haft något att betala med.

Märkligt nog ägnade Rolla hela sin uppmärksamhet åt ballongen, under det att den livsviktiga fallskärmen låg hoptrasslad och dyblöt i ett hörn. Varken kapten Rolla eller vi småpojkar anade då, att det skulle bli luftseglarens död.

Torsdagen den 29 maj skulle Rolla göra om sitt djärva experiment. Våldiga folkmassor trängdes på Mosebacketorg och hela vägen utefter Stadsgårdsbergen för att bevittna den våghalsiga färden. Jag hade lyckats smita förbi de handfasta vakterna vid ingången till terrassen och följde förberedelserna för starten. Ballongen var fylld med gas och slet otåligt i sina förtojningar.

Rolla hängde själv upp fallskärmen vid gondolhöljet, stående på en hög trappstege, men skärmen var tung och ohanterlig, eftersom den inte blivit ordentligt torr efter den tidigare uppstigningen. Den hängde i en vanlig karbinhake, som emellertid vek sig av tyngden. Rolla fäste på nytt sin fallskärm, och så steg ballongen. Då — efter ett par sekunder — kom skärmen nerdansande igen! Några gamla gubbar från Dillströms hade engagerats för att manövrera linorna vid uppstigningen. En av dem råkade dra i en tamp, som hörde till fallskärmen, och så var olyckan skedd.

Nu blev det full panik bland de inbjudna på Mosebacketerrassen. Ballongen sköt upp som en raket, högre och högre, och där satt våghalsen Rolla hjälplös och räddningslöst förlorad. Ty utan fallskärm hade han ingen möjlighet att komma ner med livet i behåll. Ballongen drev hastigt för en västlig





Kapten Rolla, den djärve schweiziske luftseglaren, som omkom vid en uppstigning från Mosebacke terrass.

vind ut över Saltsjön och försvann som en liten sprick högt uppe bland molnen.

Ryktet om olyckan spred sig som en löpeld över hela Stockholm, men inga nyheter om den katastrofala luftfärden stod att få. Kungens kammarherre ringde sent på kvällen till Mosebacke för att höra, om Rolla lyckats landa, men ingen visste något. Först på fredagen inlöpte olycksrapporterna. En fiskare hade funnit kapten Rolla död i Saxarfjärden.

Det konstaterades, att den djärve schweizaren frusit ihjäl uppe i de tunna, kalla luftlagren och störtat ner från sin obekväma plats på gondolringen.

En vecka senare begravdes vår hjälte på Norra kyrkogården. Han hyllades av oöverskådliga människomassor, när han



fördes till den sista vilan. Kapten Rolla var en man med samma oförvägna djärvhet och dristiga sinne som André, som några år senare startade sin ballongfärd mot Nordpolen.

Om det är något vi svenskar beundrar så är det mannamod. Även en närmast dumdristig våghals som kapten Rolla blev för decennier framåt en folkhjalte, inte minst för det uppväxande släktet på Söder.

En annan av mina pojkårs oförglömliga upplevelser inträffade samma sommar. Även här kan jag ange exakt datum — den 8 augusti 1890. Den dagen fyllde jag nämligen elva år, och min alltid lika snälla mamma hade med anledning därav gett mig tio öre. Med det kapitalet skulle jag finansiera ett besök på Djurgården, då som nu stockholmarnas käraste tillflyktsort under den varma årstiden.

En liten ångslup tuffade från Slussen till Allmänna gränd, och jag steg ombord. När pollettpojken gick runt ångpannan för att ta upp avgiften — fem öre — smög jag mig i hans kölvatten för att klara mig undan från att betala. Och se, det lyckades! När jag klev iland vid Allmänna gränd hade jag därför min tioöring kvar. Nu sent omsider får jag be Stockholms Ångslupsbolag om ursäkt för det där fula tilltaget. Men brottet bör väl vid det här laget anses preskriberat.

På Djurgårdsslätten, utanför Cirkus, pågick en stor hästutställning, och folk fick kostnadsfritt beskåda de ädla springarna. Ett av de ystra fullbloden blev skrämt och reste sig under förskräckta skrik från de närmaste åskådarna på bakbenen. Panik hotade. Tack vare mitt jobb tillsammans med de oftast halvfulla åkardrängarna hade jag en viss vana vid hästar. Jag rusade oförskräckt fram och lyckades klänga mig fast i det oroliga djurets betsel. Mer behövdes inte heller för att fa häststackaren något så när lugn igen, och en hotande olycka på den till trängsel fyllda Djurgårdsslätten hade avstyrt.

En elegant officer i ljusblå kavalleriuniform och skinande stövlar kom framskyndande. Det var ingen mindre än Cla-



rence von Rosen, just då Sveriges skickligaste ryttare. Det var hans häst, som hade blivit skrämmd. »Clarence från Lindarängen» lade armen om hästens mule, pratade och jollrade med honom, och snart var hästen from som ett lamm.

Då vände sig Clarence von Rosen till mig, räckte ut handen och sa:

— Det där var duktigt gjort, min gosse. Här får du en liten slant att köpa dig kaffe för.

Jag trodde jag drömde! En hel tvåkrona tryckte Clarence von Rosen i min lilla smutsiga näve.



## Det första kulstångslyftet

Jag var 14 år gammal, då jag för första gången kom i kontakt med atlettiraljer, som senare skulle göra mitt namn känt. Det var inne på gården vid Katarina Kyrkobacke 5; där jag hade en moster, som drev mjölmagasin. Ett par grabbar, betydligt äldre än jag, höll på att lyfta en sådan där massiv kula av järn, som användes av atleter för kraftjonglering. Jag hade mod nog att be grabbarna att få känna på kulan.

Det gick bra. Och jag fick genast lust för denna form av kraftprov. Rent ekonomiskt var också premiären lyckad. Medan vi höll på att lyfta kom nämligen en fin herre förbi, och han satte upp en krona som pris åt den, som kunde pressa kulan de flesta gångerna.

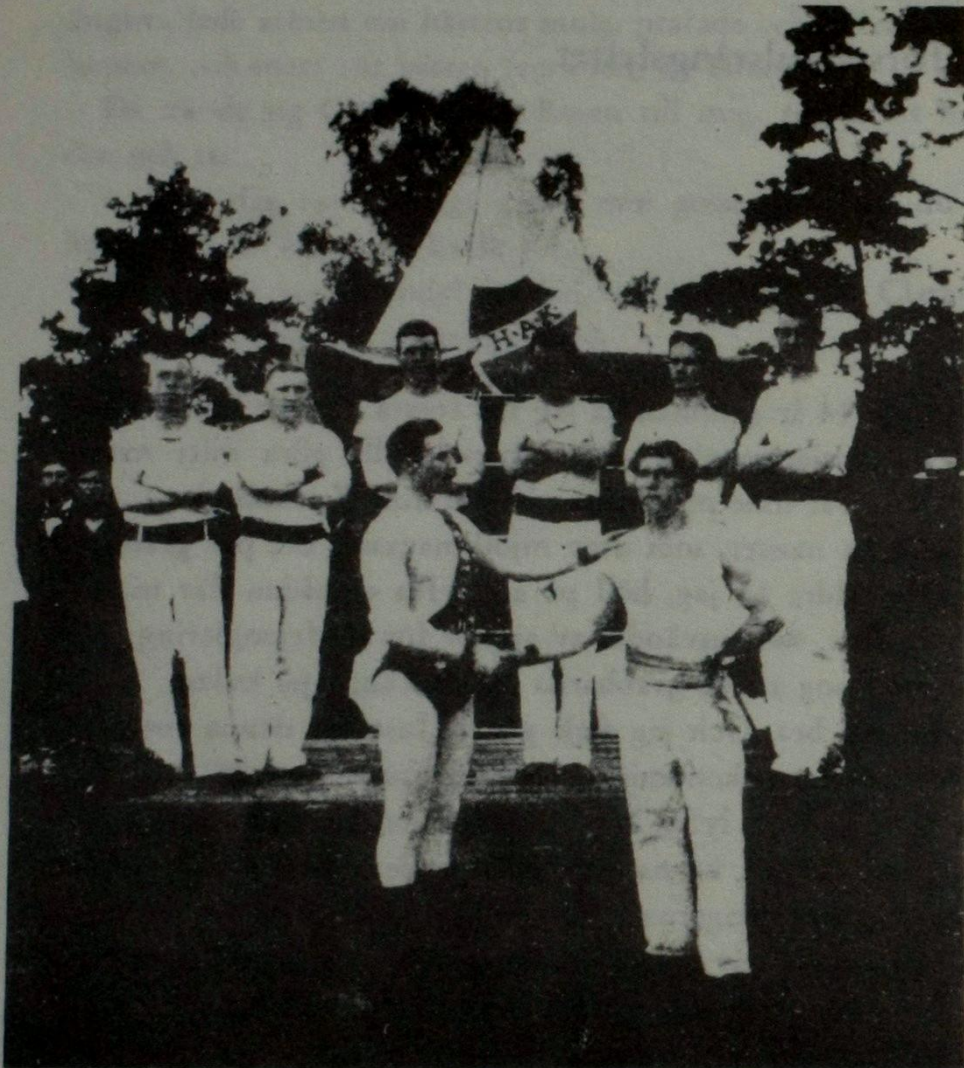
Trots att det var absolut första gången jag försökte mig på att lyfta, vann jag den där riksdalern. Det var nog en triumf lika mycket för min tidigare nämnda envishet som för mina inneboende kroppskrafter.

Jag fick blodad tand. När jag fick höra, att det fanns en hel uppsättning atletgrejor bakom en plåtslagarverkstad vid Stadens vändplan (ungefär vid nuvarande Fiskargränd) sökte jag mig dit. Där stod plåtslagarens son, plåtslagargesällerna och en del andra grabbar i 20—25-årsåldern och »atletade» med vikter och kulstänger.

De var inte sportklädda utan hade vanliga jobbkärläder. Men det såg »skarpt» ut ändå, och jag var en begeistrad åskådare.

— Ska du inte suga i du också? frågade en av plåtslagarna.





Uppvisning av Hagalunds Atletklubb år 1902. Calle skakar hand med klubbens instruktör Otto Nehl.

Jag antog hans inbjudan. Dels var jag inspirerad av min lyckade debut och dels var jag medveten om att jag tack vare de tunga tagen med säckar, spiklådor och annat i min fars affär var ganska stark. Och kulstängen åkte också upp ganska enkelt.

— Det var som fan, sa' en av plåtslagargesällerna förvånat.



Pojkrackar'n är ju stark, vettja'! Och de övriga såg ut att dela kamratens mening. Man skruvade fler vikter på min kulstång, men den åkte upp ändå.

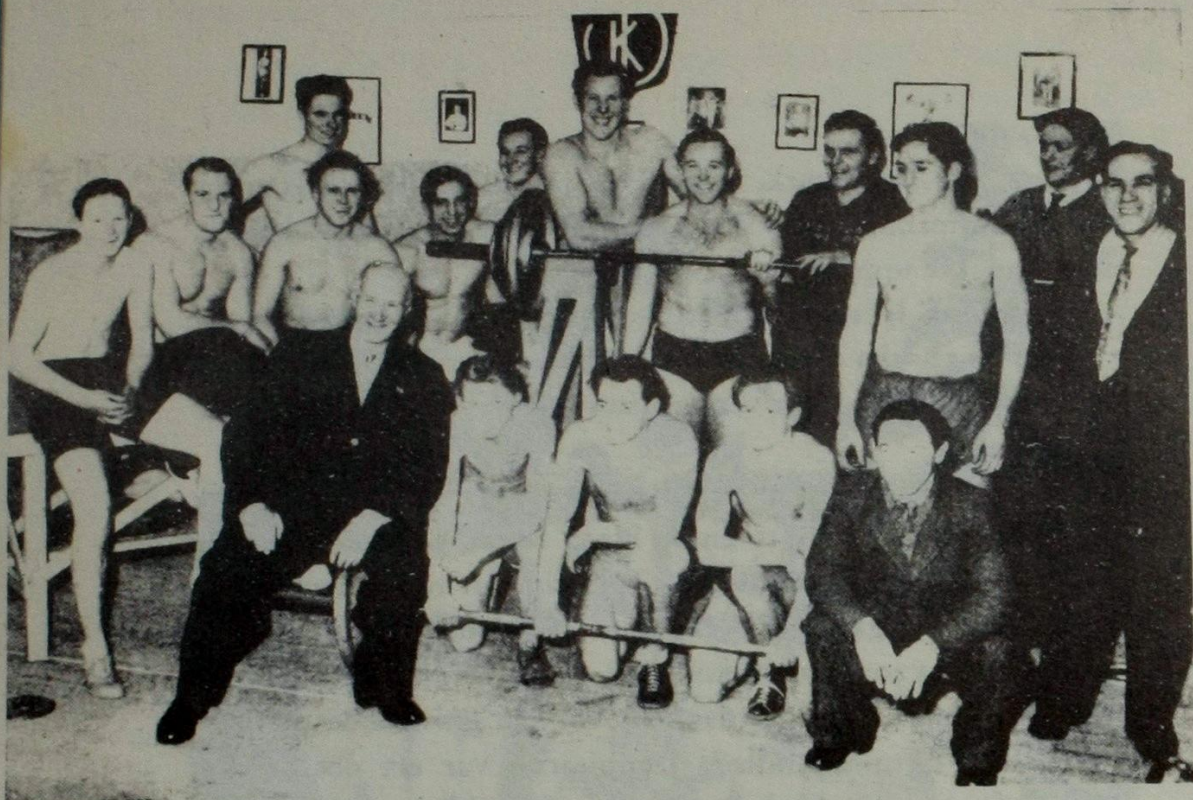
Jag tyckte lyftningen var skojig, och gick till plåtslagarverkstaden ganska ofta. Jag blev säkrare och säkrare. Trots att jag ännu inte fyllt 15 år var det bara en av »plåtisarna» som var bättre än jag.

Ungefär i den vevan blev jag smedhalva i den lilla sotiga, rödmålade smedjan mitt emot Haga norra grindar, just där Hagalund som bäst växte upp. Tolv timmar om dagen svängde jag den tunga storsläggan mot rödglödgade järnstycken, iklädd bara byxor och träskor. Den nakna överkroppen glänste av svett. Det var ett härdande jobb. De gnistrande eldkvastarna från de misshandlade järnbitarna var ett obeskrivligt trolskt fyrverkeri. Med järnets rytmiska klang i mina öron somnade jag dödstrött på kvällarna. Även under sömnen såg jag det sprakande stjärnregnet från ässjan i skarp kontrast till de sotiga väggarnas skräckdekorationer i form av trasiga, smutsiga hjulringar, gamla och nya hästskor, uppsättningen av släggor av olika format och andra smidesdoningar.

Det var en tid i svett och möda. Men jag tror inte att jag mådde illa av sejouren i den gamla hagalundssmedjan. Det var där som styrkan i ryggbastet grundmurades, den styrka, som sedan hjälpte mig att bli en av Sveriges mästeratleter.

1894 köpte min far ett lantställe, Rinkeby gård i Spånga (nuvarande exercisfältet). Nu fick jag börja köra mjölk, gräva diken, plöja och harva och sprätta dynga. Jag vet alltså, hur det känns att vara bonddräng och arbeta med jorden. Det var ett jobb, lika hårt och tröttande som att vara smedhalva. Men det var hälsosammare. Jag fick vistas ute i det fria hela dagarna, och jag faktiskt kände, hur jag blev starkare och muskulösare dag för dag. Jag hade skaffat mig en liten privat kulstång, och med den tränade jag varenda dag efter jobbet, även om jag var aldrig så trött.





Som instruktör för Sundbybergs Atletklubb år 1951.

Då jag var 16 år och vägde 65 kilo lade jag mig till med knävelborrar, ty nu fann jag tiden mogen att pröva min styrka bland de verkligt stora grabbarna, och knävelborrarna skulle få mig att verka mer fullvuxen än jag i verkligheten var. Jag blev medlem i Sundbybergs Idrottsklubb, som hade sina övningar i en liten gymnastiksal i den s. k. Dyvermanska villan. Det var åtskilligt över en halv mil hemifrån, och oftast fick jag smyga mig iväg. Min far gillade nämligen inte det där »nymodiga sportfåneriet.»

När jag kom in i klubben kunde jag pressa 65 kilo, d. v. s. min egen kroppsvikt. Belysande för träningens betydelse är min successiva frammarsch. När jag fyllt 17 år stötte jag tung stång 115 kilo utan fotförflyttning, vilket inte var så illa av en lättviktare med dessa klumpiga redskap.







# SITHO Roapparat

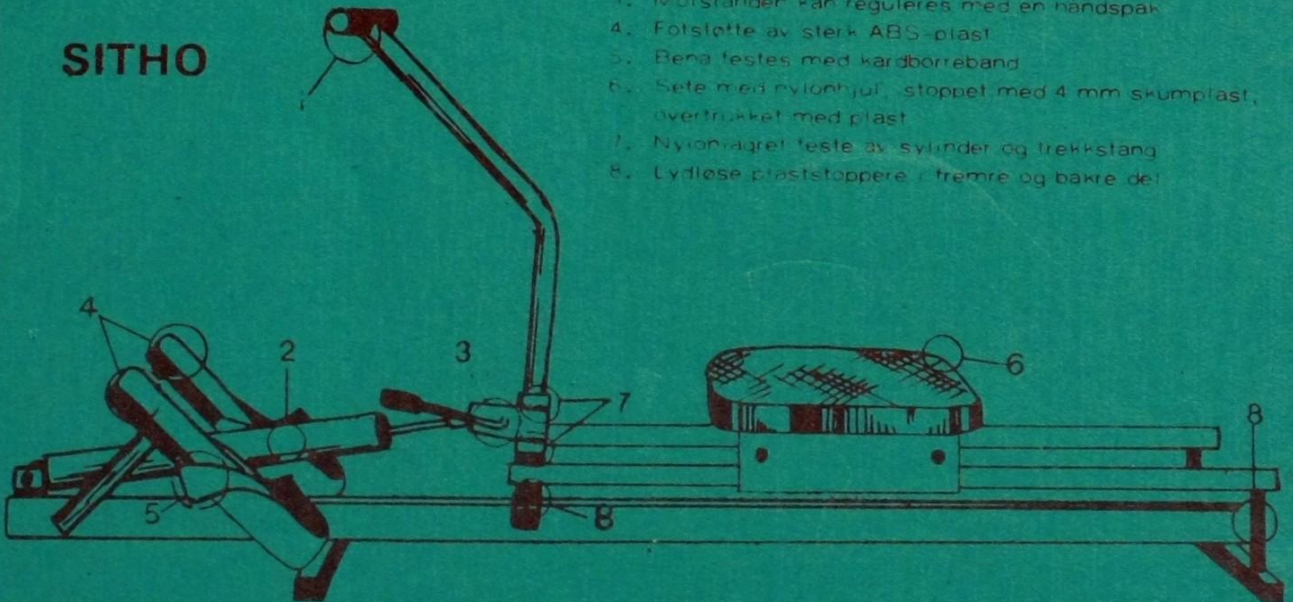
Kun

Kr: 990,-

NOEN TEKNISKE DATA

1. Bevegelig håndtak med nylonlager
2. Hydraulisk sylinder i stedet for fjærer
3. Motstanden kan reguleres med en håndspak
4. Fotstøtte av sterk ABS-plast
5. Bena festes med kardborrebånd
6. Sete med nylonhjul, stoppet med 4 mm skumplast, overtrukket med plast
7. Nylonlagret feste av sylinder og trekkstang
8. Lydløse plaststoppere i fremre og bakre del

SITHO



NORGES STYRKELOFTFORBUND  
avdeling for: *produksjon-og salg*

RO-APPARAT

NSTF-138

VESTAVEIEN 5  
1473 SKARER, NORGE

Bank: ANDRESENS BANK  
Kontonr: 8002.32.01260