



Vi tro!

Vi tro att vår kropp är vår underbaraste egendom; hälsa och styrka är vår främsta tillgång; att varje inflytande, som motverkar överlägsen, strålände hälsa bör bekämpas som en fiende.

Vi påstå, att svaghet är ett brott; att sjukdom är straffet för brott emot hälsolagarna; att varje man kan bli en härligt stark, välbalanserad varelse. Om livets lagar verkligen följas.

Vi tro, att källorna till strålände hälsa äro följande:

1. Ren luft och solljus, så ofta som möjligt; noggrann ventilation av bostäderna.
2. Hälsosam kost på näringsrika födoämnen. Ordentlig tuggning. Måltider endast när en normal hunger så kräver. Fasta en dag eller två när behöfligt.
3. Regelbundet arbete för hela kroppens muskelsystem: genom kroppsarbete, gymnasiusträning, idrottsövningar eller liknande.
4. Noggrann renlighet, varmed menas ofta återkommande bad, kalla bad för härdning, varma bad för tvättning. Torr friktion med blotta händer, en handduk eller en borste, är även hälsosamt.
5. Den rätta psykiska inställningen. Sättet att tänka är en viktig faktor, när det gäller bibehållandet av verklig hälsa. Dina tankar kunna bygga upp dig eller riva dig ned.

Bernarr Macfadden.

Välkomna.

I den solringade hammarens och A-märkets broderligt förenade tecken kallar Skrubba Sand i år till gemensamt läger.

I god sämja har arbetet för och med årets läger gjorts av de båda förbundens 10 representanter + alla goda medhjälpare. Ett gott tecken för lägervekan och för frisksportens kommande arbete.

Intet är så bra att det inte kunde vara bättre. Detta gäller båda årets lägerplats samt det program vi under ålta dagar bjuda. Först som sist är det dock det goda frisksportshumöret som faller utslaget och den varan brukar det inte vara någon brist på vid frisksportens ting. Årets läger är en glädjefest. "Detu skall bli ett." Frisksportens unga byggarfolk samlas vid Skrubba Sand för att besluta om ett stort gemensamt förbund.

Må vi därför känna vårt ansvar. Många ögon äro riktade på oss i dessa dagar — statsmakternas, pressens, allmänhetens — och det gäller för oss alla att uppträda som goda representanter för vår rörelse. Både i stort och smått.

Lägerkommittén hälsar er alla frisksportare från hela landet: Välkomna!

LÄGERKOMMITTÉN 1941.

FUNKTIONÄRER.

LÄGERCHEF: Sam Eriksson.

HUSMOR: Anna Guthe.

PROGRAM OCH PROPAGANDA: Harry Lindgren "Harpanius"
och Åke Gille.

SKANSENPROPAGANDAN: Sten Scröder.

RED FÖR PROGRAMBLADET: Harpanius.

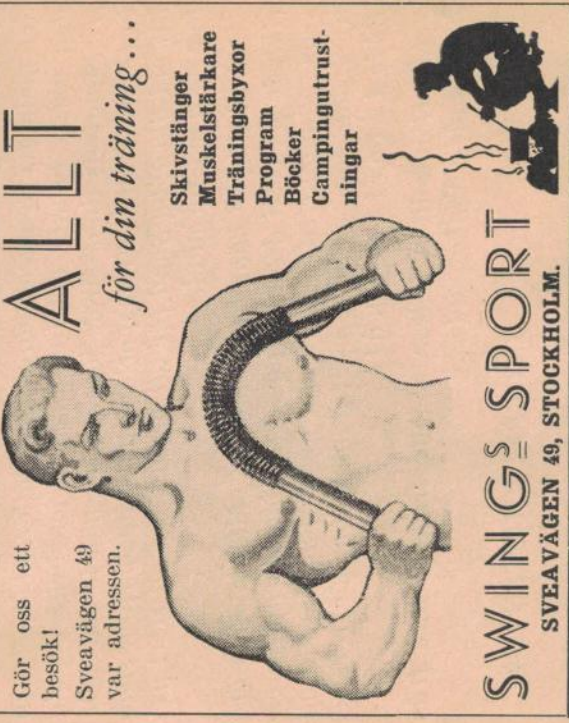
RAGNAR BERGS STORA SERIE

hålles den 24, 26, 27 och 28 juni enligt programmet.
Avgiften för den värdefulla serien är 2 kronor extra.
Tag vara på detta tillfälle till populär och sakkunnig
ledning i hälsoproblemen.

Gör oss ett
besök!
Sveavägen 49
var adressen.

ALLT

för din träning...



Skivstänger
Muskelstärkare
Träningsbyxor
Program
Böcker
Campingutrust-
ningar

SWINGS SPORT

SVEAVÄGEN 49, STOCKHOLM.

Friskportarlösen.

Mel.: Upp genom luften.

Kom, låt oss samlas till gymniska lekar,
kom, låt oss räcka varandra vår hand.
Vinden från Hellas i granar och ekar
susar på nytt över nordiska land.
Muskler och viljor av fjädrande stål,
frihet och jämmått — se där är vårt mål!
Nu skiner solen ur vikande skyar
över de brunhylda kämparnas tåg,
nu stiger ropet kring städer och byar:
Friskare kroppar och friare håg.

Kommen då, söner och döttrar av Norden,
här ligger vägen i solljus och hopp.
Flöden av hälsa från himlen och jorden
famna, föryngrande, sinne och kropp.
Andarna vakna till ynglingadåd,
tankarna smidas till manliga råd.
Midjorna tänjas och lemmarna sträckas,
mäktig och stolt stiger pulsarnas våg.
Ropet blir högre, de sovande väckas:
Friskare kroppar och friare håg.

S. G.

Friskportsång.

Mel.: Vikingabalk.

Det är strålände kraft, det är rivande fart,
det är muskler av fjädrande stål;
och det lyser ett sken över pannorna klart
av en vilja till djärvare mål.

Det är väldiga lyft i ett frisksportarlag,
det är bryggor med högvälvda spann;
det är mäktiga stanser och brottaretag,
det är mödor som skapa en man.

Det är flämtande bröst, det är sjungande blod,
det är rosor som brinna på kind;
det är ögon som stråla av hälsa och mod,
det är testar som fladdra för vind.

Det är solbrynta kroppar på strändernas gym,
och på åkern i arbetets fröjd;
och från soliga sinnen det stiger en hymn,
över jorden mot blånande höjd.

S. G.

Här är gudagott att vara.

Här är gudagott att vara,
o, vad livet dock är skönt!
Hör, vad fröjd bland fåglars skara,
se, hur gräset lyser grönt!

:/: Humlan surrar, fjäriln prälar,
lärkan slår i skyn sin drill,
och ur nektarfyllda skålar
dricka oss små blommor till. :/:

Vid Skrubba Sand.

1941 års egen lägervisa.

Mel.: Med lite luft. . .

Vi skall sjunga en frisksportens sång,
som skall sjungas av alla en gång,
ifrån fjärran och när
ha vi samlats oss här
för att visa vad frisksporten är.

Nu är slut med båd käbbel och groll
sammanshållning är nu vår paroll,
när lägret är slut draga vi ut,
tillsammans för frisksporten ut.

R e f r ä n g :

Vi samlats har — i Skrubba Sand
för några dar — i Skrubba Sand
till frisksporting — vid Skrubba Sand
en enad ring.

Nu sången går i Skrubba Sand
och glädjen rår — i Skrubba Sand
vi samling når — i Skrubba Sand
för många år.

En gång skall våra barnbarns barn vår visa sjunga
och då vi minnas åter när som vi var unga
och sjöng vår sång — vid Skrubba Sand
och satt igång — vid Skrubba Sand
tillsammans gå — vid Skrubba Sand
att målet nå.

Varje morgon går våran gonggong
 för en dag som är härlig och lång,
 när vi samlat oss har
 ha vi träningen kvar
 och den räcker i 7 — 8 dar.
 Vi skall tampas på plan och i "vann"
 och ta vara på dagen minsann.
 Skön är vår kväll
 stjärnornas päll
 gör en så lycklig och säll.

Harpanius.

Tollare-vals.

Mel.: Kostervalsen.

Nu så är det fest på Tollare.
 Alla friska, glada äro med
 Pojkar är ni med?
 Töser är med?
 Ja, vi är alla med.

Refräng:

Kom till Saltsjöns strand
 skall vi knyta gemenskapens
 band

Ingen motgång får
 lägga band på den allsång som
 går
 Över vik och fjärd
 och en strålände, sjungande
 värld

Himmel blå, där stjärnor gå
 göra sorgerna små.

Refräng:

Kom till Saltsjöns strand etc.

Harpanius.

Kanaan-marchen.

Mel: "Vi ska' tömma vår spargris".

Kom med, kom med till skog och äng
 att se hur Floras blomstersång i praktfull fågling står!
 Känn hur i bröstet hjärtats sträng
 vibrerar hastigt, sväng på sväng och känn hur pulsen slår
 När ifrån soliga dagar som flytt
 minnenas storm tränger på dig på nytt.

Ref r.:

Går du med på den sjungande färden
 ut till Kanaan, vars ängar och skog
 lär dig känna att livet har värden
 som ger mening åt vardagens knog?

I sommarens ljuva tid

vi dra hit ut från dagens id, till målarbölja sval.
 Här samlas då i kvällens frid —
 — till träning, lek och ärlig strid för höga ideal —
 trippande töser med sol i sin blick
 solbrynta pojkar med hållning och skick

Re f r.:

Går du med o. s. v.

När höstens mörker faller på
 och höga granar tysta stå som pallisad mot skyn,
 när dimmor lätt likt älvor små — som dansa framåt nått på tå —
 dra upp mot skogens bryn
 Då samlas vi kring ett flammande bål
 Då klinga sänger om hägrande mål

Re f r.:

Går du med o. s. v.

När vinterns driva djup och vit
till skidfärd lockar, dra vi hit i väldig kavalkad.
I kojans skydd, med frisk aptit
vi tär vår kost till sista bit i stämning god och glad.
Eldhårdens gnistor, med lustiga hopp
virvla och dra genom rökålet opp

R e f r.:
Går du med o. s. v.

När vårens sippa späd och blyg
i södersolen — halvt i smyg — sin blåa kalk slår opp
och trasten — trött av långfärdsflyg
från söderns länder, lång och dryg — slår till i furans topp,
då hör vi toner mot himmelens höjd,
fylla vårt sinne med jubel och fröjd

R e f r.:
Går du med o. s. v.

Om vinter, sommar, höst och vår
vår längtan till naturen står, dess rika friska liv.
Slut upp i ledet du som går
och ägnar dina ungdomsår åt dåligt tidsfördriv
Friskare kroppar — åt hela vår stam —
friare anda — se där vårt program

R e f r.:
Går du med o. s. v.

S a m E r i k s s o n.

Maning 1:

Lär marschsångerna "Takt, takt hållen takt", "Mot solljusets land" samt "Frisk luft". Det skall h ö r a s när frisksport-tåget drar fram till Skansen. Och det skall höras b r a.

Mot solljusets land!

Mot solljusets land går vår sjungande färd
från stadsgatan kvalmig och grå.
Vi längta till strändernas grönskande värld,
där glittrande vågor slå.
Kom med kamrat i vårt glada lag,
vandra i våra led.
:/: Låt livsmod och humör bli din lösen i dag,
kom med, du kamrat, kom med! :/:

På daggvåta stigar vi vandra framåt
i morgonens skimrande ljus.
Vi lockas av fåglarnas jublande lät
i kronornas gungande sus.
Kom med kamrat. . .

När skymningen sänker sig sommarnattslén,
vi fända vårt flammande bål,
och här i dess blossande, värmande skén,
vi sätta oss nya mål.
Kom med kamrat. . .

Sveriges flagga.

Flamma stolt mot dunkla skyar,
Mot en glimt av sommarens sol
Över Sveriges skogar, berg och
byar,
Över vatten av viol,
Du, som sjunger, när du breddes
Som vår gamla lyckas tolk:
Solen lyser! Solen lyser!
Ingen vredes
Aska slog vårt tappra folk!

Flamma högt, vår kärleks
tecken,
Värm oss, när det blåser kallt!
Stråla ur de blåa vecken
Kärlek mera stark än allt!
Sveriges flagga, Sveriges ära,
Fornklenod och framtids tolk.
Gud är med oss, Gud är med oss,
Han skall bära
Stark vårt fria svenska folk.

Frisk luft.

Mel.: Engelbrektsmarschen.

Upp med fönster och dörrar i hela vårt land!
 Det ska spela av vindar från skogar och strand,
 det ska draga ett svep av den friskaste vår
 genom folkhemmets vinklar och vrår.
 Här ska vädras ett tag
 i vårt fädernesland;
 vi ska ställa till drag,
 vi vill andas ibland,
 och vår längtan är väckt
 att få känna en fläkt
 från de eviga rymdernas värld.

S. G.

Lägervisa.

Mel.: Sune Waldemir.

Här är unga, käcka viljor, kläm och raska tag, vårt banér bär solens tecken och den friska vind i vecken, som ger rymd och dag. Hög och ljus och fri är värld- den,	Frost och kyla ger väl livet, mörker, kamp och strid, men vår här av hårdigt unga rädes ej, när stormar sjunga in vår mödas tid. Hög och ljus och fri är värld- den	där den nya våren ler, vi vill följa den på färden, stolta, sjungande drabanter, kring vårt gyllene banér.
---	---	---

10

Paul Lund.

Friska vindar.

Mel.: Axel Ohman.

En gång det ljud i landet
en melodi i dur —
Då knöts frisksportarbandet
som höll i sol och skur.
En sång av nya tider —
— en melodi i dur.
En ton om ungdomsstrider,
ett sus i gran och fur. . .

Ref r ä n g :
 Uti alla vinklar och vrår,
 över hela landet nu går
 de friskaste vindar på länge
 vi känt,
 som ungdomens hjärtan har
 tänt. . .

Det kom från norr och söder,
 det kom från väst och öst
 en taktfast skara bröder
 med ungdoms klara röst:
 Det samlats för att kämpa,
 för allom ropa ut:
 på kropp- och själslig krämpa
 det ska nu bli ett slut. . .

Ref r ä n g :

Uti alla vinklar och vrår, etc.

Vid lägereld och stjärnljus,
 när gnistor söka skyn,
 vid solglans och vid havsbrus
 och sång från skogars bryn,
 vi tälja och vi sjunga
 om fäders arv och tro,
 vi vilja vara unga,
 på framtid ljus vi tro.

Ref r ä n g :

Uti alla vinklar och vrår, etc.

Gunwall.

11

Takt, takt, hållen takten!

Mel.: H. Nutzehorn.

Takt, takt, hållen takten, Den är mer än
halva makten, Den gör en av många
många Den ger mod åt hjärtan trånga.
Den gör lätt det allra tyngsta, Lär de
gamla som de yngsta Lär de starka som
de svaga Att mot målet hoppfullt draga.

Takt, takt, hållen takten, Den är mer än
halva makten. Om i takt vi komma hundra
Än vill ingen lyss och undra, Om i takt
vi komma tusen Kanske spetsar man sitt
öra Men när vi bli hundratusen, Ja, den
marschen skall man höra.

Takt, takt, hållen takten, Den är mer än
halva makten. Hölle vi som bröder sam-
man Blev vårt liv en lust och gamman.
Ginge vi i endräkt trogen Folk från
skäret, slätten, skogen, Då blev sol och
vår i landet, Gamla, mörka vinterlandet!

Bj. Björnsson.

FRISKSPORTHUSETS RESTAURANG MÅSTERSAMUELSGATAN 10.

(Anna Guthe.)

Vardagar 10—20, söndagar 16—19
3 ljusa matsalar — barservering.
Inga drinkspengar!

PROGRAM

för

Frisksporfförbundets och Allnordiska
Förbundets för Folkhälsa årsläger

Skrubba Sand

den 21—29 juni 1941.



Lördagen den 21 juni.

Samlingsdag.

Kl. 18.00 Middag.
" 20.00 Lägerbål.

Söndagen den 22 juni.

Kl. 7.00 Revelj.
" 7.30 Samlingsstund.
" 7.50 Avmarsch till gymnastik och bad.
" 9.30 Frukost.
" 10.30 Förberedelser för resning av majstång m. m.
" 12.00 Lägrets högtidliga öppnande med anförande
av dir. Harry Freyne. Stafettlöparna anlända
från Tollare och Kanan. Fanorna hissas. Tal.
av rektor Jan Ottoson.
" 14.00 Allnordisk Folkhälsas ordinarie årsmöte.
Frisksporfförbundets extra årsmöte.
" 18.00 Middag.
" 20.00 Lägerbål med underhållning.
" 22.00 Tystnad.

Måndagen den 23 juni (Midsommarafton).

Kl.	7.00	Revelj.
"	7.30	Samlingsstund.
"	7.50	Avmarsch till gymnastik och bad.
"	9.30	Frukost.
"	10.00	Gemensamt årsmöte för valda ombud från F. F. och A. F. För övriga: Instruktion, lekar, tävlingar, arbete.
"	18.00	Middag.
"	19.30	Resning av majstång. Folkdansuppvisning, lekar och dans.
"	2.45	Den nya dagen hälsas med deklamation och sång.

Tisdagen den 24 juni (Midsommardagen).

Kl.	9.30	Frukost.
"	10.30	Föredrag av dr. Ragnar Berg.
"	12.00	Instruktion, lekar, tävlingar o. dyl.
"	14.00	Dans kring majstången. Sång och musik. Friskportslafetten. Tal av Allan Hagberg.
"	17.30	Middag.
"	19.30	Lägereld, lekar m. m.
"	22.00	Tystnad.

Onsdagen den 25 juni.

Kl.	7.00	Revelj.
"	7.30	Samlingsstund.
"	7.50	Avmarsch till gymnastik och bad.
"	9.30	Frukost.
"	10.30	Föredrag av Lennart Warodell: "Jord, kropp själ".
"	12.00	Infärd till staden.
"	15.00	Specialmiddag på Frisksporhuset, Mäster Samuelsgatan 10.
"	17.30	Samling vid Vasaparken för avmarsch till Skansen.

"	18.30	Avmarsch till Skansen.
"	20.00	Skansenprogrammet: Musik. Tal av rektor Jan Ottoson. Uppvisning av Lalla Cassels "Frisksporflickor". "Så träna vi" — glimtar från frisksportens träning bl. a. räck- och barrgymnastik, tyngdlyftning, spänsträning, flickgymnastik m. m.

ENSKILD HEMFÄRD.

Torsdagen den 26 juni.

Kl.	7.00	Revelj.
"	7.30	Samlingsstund.
"	7.50	Avmarsch till gymnastik och bad.
"	9.30	Frukost.
"	10.30	Föredrag av Elmer Turlock.
"	12.00	Instruktion, lekar, "skottkärrätävling".
"	14.00	Föredrag av dr Nihlén: "Hembygdvård".
"	15.30	Fri "timma" med vedhuggning och jordbruksarbete. Ragnar Bergs serie.
"	17.30	Middag.
"	19.30	Lägerbål och underhållning.
"	22.00	Tystnad.

Fredagen den 27 juni.

Kl.	7.00	Revelj.
"	7.30	Samlingsstund.
"	7.50	Gymnastik och bad.
"	9.30	Frukost.
"	10.30	Jordbruksarbete och vedsågning och -huggning. Ragnar Bergs serie.
"	14.00	Tävlingar.
"	16.00	Naturvärnsföredrag av jägmästare Folke Thörn.
"	17.30	Middag.
"	20.00	"Frisksportrevyn 1941".
"	22.00	Tystnad.

Lördagen den 28 juni.

- Kl. 7.00 Revelj.
" 7.30 Samlingsstund.
" 7.50 Gymnastik och bad.
" 9.30 Frukost.
" 10.30 Föredrag av kapten R. Wachtmeister: "Frisk-
sport-Beredskap".
" 12.00 Instruktion, lekar m. m. Ragnar Bergs serie.
" 14.00 Diskussion.
" 15.00 Arbete.
" 17.30 Middag.
" 19.30 Lägerbål och underhållning.
" 22.00 Tystnad.

Söndagen den 29 juni.

Uppbrottsdag.

Kl. 11.00 Frukost för dem som så önska.

Kvarvarande lägerdeltagare uppmannas deltaga
i "Hembygdens Dag" på Skansen denna dag.
Frisksportarna deltaga i gemensam upp-
marsch. Kronprinsen talar.

★

Lägerledningen förbehåller sig rätten till ändringar av
detta program. Ändringar meddelas å lägreets anslagstavla
där även nya programpunkter och övriga nyheter meddelas.

Talare vid samlingsstund bl. a.: Ernst Killander, Elmer
Turlock, Lennart Warodell, Conrad Ahlberg, Jan Ottosson.

Instruktörer och tävlingsledare: Gymnastik: Ingvar Lilje-
roth. Flickträning: Astrid Mohlin. Simning: C. E. Månsson.

Bröfning: Wilmar Jansson. Boxning: Marcus Krutelius.

Idrott: Pekka Edfeldt. Tyngdlyftning: instruktör från
Svenska Tyngdlyftningsförbundet. Friskportstafetten:

Henry Skansen. Övriga medverkande: Hilmer Ljungman
"Brednacke". Knut Nilsson "Mac", Jan Ottosson, Gunwald

Håkansson m. fl. Simhopp: Helge Öberg.

Dold mellan furorna.

Dold mellan furorna ligger min koja
djupt i den finska skogens ljuva sus. Högt
över topparna resa sig bergen, blånande
skönt uti morgonens ljus. Hoi laari, laari,
la, hoi, laari, laari, la! Susa ditt svar,
du min finska skog!

Långt in i skogen hörs göken besjunga
flitigt och ömt, hur skön hans maka är.
Klangen av valthornens dallrande toner
når mina öron från fjärran och när. Hoi,
laari, laari, la etc.

Det är min egen ande, som talar, talar
med finska skogens djupa röst. Därföre
kan jag ej styra min tunga, sjunga jag vill
ur mitt fulla bröst. Hoi, laari, laari, la, etc.

Y. Koskinen.

FRISKSPORTHUSETS RESTAURANG

(Anna Guthe)

Mästersamuelsgatan 10

Tel. 11 27 90.

Nu skall vi gå ut och gå.

Mel.: Dansk vandrarsångs-melodi.

Nu skall vi gå ut och gå,
hållahi, hållahå,
pojkar käcka, flickor små,
hållahi o hå.

Lustigt ljuder vår glada sång,
hållahi, hållahå,
bort från stadens hets och
tvång,
hållahi o hå.

Genom skogar går vår färd,
ljus och vacker är vår värld.
Vinden susar bland löv och
blad,
trasten håller en serenad.

Mat vi ha i packning vår,
och när vandrigen blir svår,
rasta vi så i skogens bryn,
rikta blicken mot blåa skyn.

Solig är vår vandringsstig,
den är gjord för dig och mig,
men om regnskurar falla tätt,
sjunga vi ändå lika lätt.

Våren ger oss vandringslust
med friskan vind vi ta en dust,
och när sommaren kommer
glad,
fröjda vi oss åt sol och bad.

Hösten ger oss färgers prakt,
glatt vi gå i fartfylld takt.
Vintern ger oss en härlig tid,
skidan löper med lätta glid.

Vinter, sommar, höst och vår,
glatt vi i naturen går.
Alltid ljuder vår glada sång,
aldrig nånsin blir tiden lång.
Harpanius.

Gånglåt.

Ja, vandrigen i världen är svår att tänka på.
Det är så många öden, som en ska genomgå.
Men den som har en trogen vän,
en trogen och uppriktig vän,
han lättar livets möda, när sorg bekymrat den.

En gyllene brynja vi draga...

Mel: Se, svarta Rudolf han dansar.

Med fjädrande kroppar vi
svingar
och hänga på armar och knän
i barr och i romerska ringar
och klättra som Tarzan i träen.
Och resliga bryggor vi välva,
i stadiga stanser vi stå.
Vi fröjdas när musklerna
skälva
och pulsarna bulta och slå.

I stiglösa skogar vi finna
vår stig över myrmark och
mo;
och när till en glänta vi hinna,
där sträcka vi ut oss i ro.
Vårt huvud i mossan vi
gömma:
det doftar av jord och av djur;
vi koxa i molnen och drömma
och vila hos Moder Natur.

När lägereldsflammorna låga,
då sitta vi där i vår ring
och sjunga och skämta och
fråga
och tala förborgade ting.
Men se vi då stjärnorna blänka
och lysa oss himmelens bloss
då sitta vi tysta och tänka
på världar ej nådda av oss.

Med fötterna stadigt i jorden
vi lyfta vårt huvud mot skyn;
vi lyssna till siareorden
och skåda en skimrande syn:
en lustgård med vårliga
knoppar
och källsprång med svalkande
våg,
ett släkte med friskare
kroppar
och renare, friare håg.

S. G.

Rose-Marie.

Mel.: Sweet Mari.

Uti världen styr jag färdan, Rose-Marie,
men tillbaka vägen raka, Rose-Marie.
När min hyra tagit slut,
är allt åter som förut,
och då skall vi växla ringar, Rose-Marie.

R e f r ä n g :

Rose-Marie, Rose-Marie,
kan du inte låta bli
låta ögat tåras
när jag frågar dig far.
Du skall se att allt blir bra,
i mitt minne skall du va'.
Torka tåren från ditt öga, Rose-Marie.

Uti hamnar finns det fannar, Rose-Marie.
Många faror, ljuva snaror, Rose-Marie.
Men när jag ser ditt fotografi
ja, då kan jag låta bli
alla töser uti världen, Rose-Marie.

Från Formosa hit till Trosa, Rose-Marie
går min kosa med min "dosa", Rose-Marie.
Förlåt jag kallar båten så,
ömma, varna tankar gå
hem till Sveriges vikar och till Rose-Marie.

Harpanius.

Solen sig sänker.

Mel.: Dansen den går på Svinstaskär.

Solen sig sänker vid insjöns
strand
och vinden nynnars sakt.
Vi äro bundna av samma band,
ha alla samma mål.

Vi äro alla unga,
vi vilja alla sjunga,
sjunga för hälsa och glatt
humör,
sjunga för glädje och god
vigör.

Härlig är sommarkvällen
och uppå himlapällen
stjärnorna blinka i tusental,
sakta det susar i skogars sal.

Sången mot höjden svävar,
framåt vi alla strävar.
Tonerna stiga i midsommar-
kväll
över skog och håll.

Harpanius.

Maning 2:

När "tystnaden" har gått kl. 22.00 så skall vi komma överens
om att det s k a l l vara tyst. Tag hänsyn till kamraterna
som vill sova och till den allmänna trevnaden. Visa att god
ordning hör till frisksportdygderna!

Tess lördä'n.

I bugane böljer går rågfält
och vete
Å vågera vaggar på krusiger
sjö,
På Lekebergsåsen går korna i
bete
Å skällera pinglar å svalera
singlar
I höjda, där molntappar segla
som snö.
Trallallallalej då tänker jag
dej!

Och valsen den går och vi
sorgena glömma,
Det doftar av blommor och
nyslaget hö,
I sommarkväll'n's tjusting om
kärlek vi drömma
Och skratla och spela och
kyssas och kela.
I grönskande dungar med de-
jelig mö.
Trallallallalej då tänker jag
på dej!

Fiol'n han får hänga på spiken
och vänta
Tess lördan um kväll'n, då får
stråktagle' gno.
Då går ja te dans mä e skrat-
tande janta
Där kvarnbäcken rusar och
furera susar,
Då går jag te dansen på Leke-
bergs bro.
Trallallallalej då dansar
jag med dej!

Och månen går opp bakom
Lekebergsskogen,
Och älvorna leka kring myrar
och mö,
Och flickan hon lovar att vara
mej trogen,
Och hän över vallarna, in mel-
lan tallarna
Eko det kommer från Leke-
bergs bro.
Trallallallalej nu stannar
jag hos dej!

Härlig är kvällen.

Härlig är kvällen
fridfull och ren,
solen kring fjällen
sprider sitt sken.
Sakta sig sänker
ned på sin bädd,
strålände blänker
vågornas brädd.

Natten kring haven
breder sitt flor,
tyst som i graven
stillheten bor.
Guldfiskar glimma
rikt invid strand,
svanorna simma
sakta till land.

Tystnad är sängen
bönen också,
vandrar'n är gången
vilan att nå.
Midnattens tärnor
binda en krans,
tusende stjärnor
sprida sin glans.

Maning 3:

Vi äro gäster vid Skrubba Sand. Det är meningen att frisk-
sportarna skall lämna årets vackra lägerplats minst lika vacker,
som då vi tog den i besittning. Bryt därför ej träd eller buskar
utan lägerledningens samtycke, var försiktig med elden! Läger-
ledningen står i moraliskt och ekonomiskt ansvar för de stora
värden som anförtratts oss.

FRISKSORTREVYN 1941.

Fredagen den 27 juni kl. 20.00

EN "LÄGERTIDNING"

med "HARPANIUS" som ansvarig utgivare.

Ur innehållet: Ledare: "Hur jag fick mitt hår tillbaka."
"Casselpojkarnas gymnastikprogram", "Töskap och
oljud", "Honnör för folket i fält".

Medarbetare bl. a.: Skuru F. K:s cabaretrupp, F. K.
Furans cabaretrupp, Burrets Balett, Kaal, Gunwall m. fl.
"landsortsbor".

Ernst Wahl & Co A/B

KUNGSHOLMSTORG 10 — STOCKHOLM
Telefonanrop: Ernst Wahl

Kolonialvaror en gros

Försäljer bl. a. Mjöler, Gryner, Frukter,
färska, torkade, konserverade. Bröd,
frisksport, Kex etc.

Hälsobrödet i särklass!

VÄDDÖ FRISKSORTARBROD
av 100 % sammanmalen råg.

I Stockholm med omnejd:

FORM-BAGERIET, Västmannagatan 11. Ordertel. 20 73 59

Frukt - Grönsaker - Rotsaker - Potatis - Lök
HÖGSTA KVALITET — LÄGSTA PRISER
Införda offert vid större leveranser.

Leverantör till lägre

STOCKHOLMSORTENS TRÄDGÅRDSCENTRAL
VINTERVÄGEN 25 — CENTRALSALUHALLEN
Telefon: 23 40 90, 20 48 38 — Postgäto 156504

Bra möbler — Billiga möbler

ÅHLBERGS MÖBLER

BRYGGAREGATAN 7.

Kreditordnas.

TEL. 23 04 75.

Ett fynd — för varje frisksportare

LEMFORTEA (citron i flaska)

ORANO (apelsin i flaska)

koncentrerade natursafter utan konserveringsmedel.

BILIG A, HÄLLBARA, BEKVÄMA.

Gen.-ag.: **Undén & Co. A.-B.**, Regeringsgatan 18, Sthlm.

RAGNAR BERGS BÖCKER

FINNAS I LÄGER-
BOKHANDELNI

FRISKSPORTFÖRLAGET.

ÄT STOCKMOS

Extra prima äppelmos från Svartsjölandets fruktodlingar.
Rekommenderas av läkare - Gott! - Näringsrikt - Billigt!
Leverans vid höstens nya skörd.

STOCKMOS Svartsjö - Tel. Stockby 30.
Efterfråga hos Ederhandlande.

Det enda absolut naturliga brödet
som f. n. finnes i marknaden är

Idealbrödet

Tillverkare:

G. GUSTAFSSONS BAGERI, Lidingö-Brevik. Tel. 65 67 09

FILM

friskport — färgfilmer
sportfilmer

Begär förteckning — Finns i lägerexp.

FOTOGRAF HARRY LÖVSTRAND
Pilgatan 28¹ STOCKHOLM Tel. 51 19 66

Smalfilm - Fotoreportage - Bildarkiv

"EN ENASTÅENDE

lärarprestation", säger en målsman om vår undervisning.
— LÄS EXTRA för våra akademiskt skolade lärare. —
Alla ämnen — alla stadier. — Privat och i grupp.

SÖDERMALMS PRIVATA SKOLA
Folkungatan 55 och KFUM, Bromma. — Tel.: 40 33 09.

ANVÄND

WALLA CREME-OST

till råkostsalladen.

WALLA GÅRD, ÖSMO.

Låt "FRISKSPORTFRISÖREN"

— lösa Ert hårproblem!

Specialitet: STILKLIPPNING och PERM. OND.

MARCUS KRUTELIUS HERR- & DAMFRISERING
Dalagatan 32 — Tel. 31 67 68.

Tillgodose Edert behov av moderna hälsoprodukter
från

HÄLSOKOSTBODEN

(Vegetarisk specialaffär)

Bl. a. föra vi alltid i lager krutkaingredienser, sammatet
spisbröd, kliskorpor, grahamskex, råsocker, råsafter, kärn-
russin, smyrnafikon, hasselnötter m. m. — Rikhaltigt urval
av droger och hälsotéer. Begär prislista!

Adr.: Nybrogatan 48, Stockholm.

Telefon 61 52 06.

Friskportare!

HÄLSOKOST

stor sortering.

Postorder exp. Begär prislista.

H. E. Rydén & Co
LIVSMEDEL

Enskede.

Högbacka Hälso-pensionat

VIGBYHOLM

Tel. Viggbyholm 4

Kurser i vegetarisk matlagning och råkostberedning.
Teoretiskt och praktiskt. - Gäster mottagas för längre
och kortare tid. - 20 min. tågresa från Stockholm.

NATURENS ÖRTER

— som njutningsdryck och hälsote

fås genom hälsosaffärerna.

YERBATE-MATE IMPORTEN

SVEAVÄGEN 61

— STOCKHOLM



Medaljer Plaketter
MÄRKEN
KAMRATRINGAR

Skisser och
kostnadsförslag fritt.

A. Ritter's Verkstäder

Stockholm.

Tunnelgatan 23

Telefon 11 09 06

Kampsignal

FRÅN SVENSK FÖRFATTARE.

Här i Sverige ökar ungdomsbrottsligheten. Här florerar en nöjesindustri och en sexualitet, så ohämmad på grund av teknisk kunskap om hur man skall undvika sviterna, att den svenska nationens fortbestånd är dödligt hotat. Vi, som nu börjat gråna, kunna inte ta itu med dessa problem på rätt sätt. Det är ungdomen som skall lösa ungdomsproblemen. Jag skulle önska att frisksportarrörelsen gjorde revolution på dessa områden. Att den strategiskt tänkte igenom hela situationen och sedan satte in en offensiv emot eländet, så att det sjöng i knutarna av dansbanorna och parkhallarna! Därför skulle jag vilja ropa till denna ungdom: Dra er inte ut i skogsensamheten och kanotvattnen för att idka egen uppbyggelse just nu! Ty just nu behöva vi er på de osunda platserna, i surrogatparadisen. Tvinga fram en bättre filmkonst! Lär oss författare större ansvar för det offentliga ordet! Sätt in all er kraft på att ge hela Sverige ökad ansvarskänsla! Ty nu är stormen över oss, vårt folk står vid en skiljevägg, och om ni inte veta målet, så gå vi under!

HARRY BLOMBERG.

Vi vill!

Vi vill bygga upp den svage, väcka den sovande, ge den räddhågade modet åter.

Vi vill föra hälsans talan i en tid, då sjukdom och svaghet hotar att bli vårt "normala" tillstånd. Mot fördomar och olust, mot lögnliv och ynkedom kämpa vi.

Vi vill en friare sikt över livet, ett bättre grepp om tillvarons väsentligheter.

Vi vill locka den bleka, vanetrampande ungdomen bort från rökiga kaféer, gat-hörnshängande och strunt — föra den ut i solen, ut i ljuset, ut i livet.

Vi vill präktiga, friska, naturliga människor.

Vi vill omdana världen genom att förbättra oss själva.