

Frisksportaren Fritz firar 100 år

Redan 1938 blev Fritz Strömqvist frisksportare. Nu har han fyllt 100 år och cyklar fortfarande på motionscykeln tre gånger i veckan för att hålla igång.

TEXT OCH FOTO: SARA BRUNSKOG

Hur hörde du först talas om frisksport?

– Det var genom tidningarna "Swing" och "Sport och kultur" som båda handlade om frisksport. Min bror och jag blev inspirerade och bildade en frisksportklubb hemma i Ångermanland där jag blev sekreterare.

Hur hamnade du i Norrköping?

– Jag hade fått jobb i Mjölby och åkte tillsammans med några andra frisksportare i trakten på förbundsmöte 1944, när vi bland annat beslutade att vi skulle köpa Stensund. Där träffade jag Harry Lindgren som bjöd in mig till en träff hos norrköpingsklubben. Jag hade aldrig varit i Norrköping förut men när jag kom till klubblokalen kom två flickor ut därifrån och jag tyckte att en av dem såg väldigt trevlig ut. Jag tänkte att det var synd att de gick därifrån, men när mötet skulle börja kom de tillbaka. Hon som jag tittade på var Anna-Lisa och nu har vi varit gifta i 67 år.

Varför ville du bli frisksportare?

– Min farfar var alkoholist och min pappa söp mycket och dog när han var 38 år. Det blev ett avskräckande exempel och gjorde att jag inte ville dricka sprit. Det blev hårt för mamma när pappa dog, de hade fyra barn och ett femte på väg.

Vad har frisksporten gett dig?

– Min fru. Jag vet inte hur livet hade varit utan frisksporten. Den har gett mig så mycket och vi har fått så många vänner. Våra frisksportvänner Harry och Britta Almberg har tre pojkar och när Britta gick

bort ringde de och frågade om de fick komma hit. Vi satt i köket och pratade och då sade de att de ville adoptera oss som extraföräldrar. Frisksporten har gett mig ett bra liv.

Vilket är ditt bästa frisksportminne?

– När Harry Friberg i Nyköping ordnade lägerskolor i Österrike. Vi bodde i en by där vi övade språk på förmiddagarna och åkte på utflykter på eftermiddagarna. Det var otroligt så mycket man lärde sig!

När var du på riksläger senast?

– Jag har varit på omkring 50 riksläger genom åren och jag tycker om att personer i olika åldrar är där tillsammans. Det är något

alldeles speciellt med stämningen på riksläger. Vi var på läger i Sävsjö 1994 och i Motala 1999 senast, men vi åkte till Motala 2007 för att hälsa på två par och då trodde vi inte att vi skulle känna några andra än dem. Men direkt när vi kom till lägret gick vi runt och kunde hälsa på folk överallt. Vi var där i sex timmar och de som vi kommit överens om att träffa var iväg på golftävling just den dagen, så dem träffade vi inte. Men på tåget hem gjorde vi en lista och kom fram till att vi hade träffat 30 goda vänner och en hel del bekanta också. Det var det sista lägret vi var på, eller i varje fall det senaste. Men det lär nog inte bli några fler.

Tror du att frisksportlivet har påverkat att du blivit 100 år?

– Det är svårt att säga. Jag har egentligen nästan aldrig varit sjuk. Jag har



FRITZ STRÖMQVIST

Snabba fakta

Namn: Fritz Strömqvist

Ålder: 100 år

Klubb: Norrköpings FK

Medlem sedan: 1938

motionerat mycket i mitt liv och åkt Vasaloppet och cyklat Vätternrundan flera gånger. På min 95-årsdag fick jag en motionscykel som jag var med och valde ut själv. Den har jag haft mycket nytta av. Jag cyklar ungefär en halvtimme tre gånger i veckan, ibland lite oftare än så. Jag mår bättre när jag motionerar, jag sover inte bra om jag håller upp med träningen. Och när det gäller alkohol har det alltid varit så naturligt för mig att inte dricka. Jag har aldrig känt att det har varit svårt att tacka nej till det.

Hur ska man leva för att bli 100 år?

– En del lever på ett sätt som de vet inte är bra för dem, men ändå fortsätter de. Jag har aldrig levt för att försöka bli 100 år – jag har försökt att leva så att jag ska må bra när jag lever.