

Årgång 62 Nummer 1 2010



MEDLEMSBLAD

Länken



Vinnarna i Bokskogsrundan 2010, Henrik Orre, Björnstorps IF,
och Sara Ivarsson, MAI. (Foto: Håkan Linde)

Manus till Länken skickas till:

Malmö Frisksportklubb, Roskildevägen 7, 217 46 Malmö

Länken
till naturen

Redaktör: Gertrud Martinsson
Måsgatan 11, 215 67 Malmö, Tel. 040-19 26 23
mailadress: gertrud.martinsson@frisksport.se

Bitr. red: Styrelsen

**Klubben har en fax. Tel. nr. är samma som
till klubblokalen, 040-98 22 01**

**Om du flyttar, glöm inte att
meddela oss din nya adress!**

STORT TACK för alla bidrag till Länken!

**Allt mottages med tacksamhet, egenhändigt skrivet eller utdrag ur annan tidning. Även
foton tar vi emot, de återsändes efter införandet. Adresserna till oss ser ni här ovan.**

Hej! Nu är hösten här och naturen prunkar i sina fina, rödgula färger. Och så kommer äntligen årets första (och enda) nummer av Länken ut.

I år är det 75 år sedan Malmö FK bildades och samma år bildades också Svenska Frisksportförbundet. Vi firade vårt jubileum den 20 juni i vår stuga i Dörröd och dit kom förbundsordförande Mats Johansson (som i somras blev förbundssekreterare). Han överlämnade ett litet Aroma-äppelträd till oss. Detta har planterats på samma plats där vårt gamla äppelträd stod. För att fira jubileet har vi två bildsidor i färg i tidningen. Tänk om vi alltid haft råd med det! Ha det så bra i vinter!

önskar Gertrud Martinsson



Samling utanför vår stuga (Foto: Frank Martinsson)

Stugan i Dörröd

Klubbstugan är nu nymålad med rödfärg, översyn av hussockel, det gamla äppelträdet är nersågat, det nya äppelträdet är på plats. Ny väggbelysning är installerad. I övrigt har gräsklippning fortgått när så har behövts. Ingvar

Hundralappar att spara!

Du som ännu inte har uppgivit din mail-adress, gör det snarast, så vi kan sända över aktuella klubbprogram (övriga får det som vanligt).

**Hyllningssång till MFK:s
75-årsjubileum 2010
(Melodi: Bulltoftavalsen)**

1. Säg gamle vän, minnes du än
hur vi i MFK fann varann
i lugn och ro vi byggde vår kropp
ja minnet ger ännu mig styrka o hopp.
Här har vi gnott, kämpat och snott
till mål ute skogar o kärr,
vilat och hoppats o drömt o trott
så nu säger vi ej utan skäl.

Refr. Ingenstans är så skönt som i Malmö vår stad
och uti Dörröd är luften så ren.
Ifrån vardagens möda man hastar så glad
för att njuta av kvällssolens sken.
Varje helgdag den är som ett renande bad
varje fristund ger lycka och ro.
Ja alla älskar vi MFK:s långa rad
där vi har lyckan att träna och bo.

2. Se våra små, se hur de må
trivas i sol och i sommarvind.
Ungdomarna om somrarna
lockar o tjusar med rosor på kind.
Kanske ibland räckes en hand
hän till en kär liten vän.
Ja kanske man knyter ett livets band
och så sjunger man lycklig igen.

Refr.: Ingenstans är så skönt som ...

Vintern 2009 – 2010

Luciakaffe 13 dec. 2009

var 16 personer närvarande. Det hade dukats fram te, kaffe, pepparkakor och lussekatter. Allan Öhman, som inte längre är medlem i klubben, hade dykt upp med sitt dragspel och spelade på sitt säregna sätt. Det diskuterades livligt kring borden. Det hade kommit fler än Leif räknat med, så ännu ett bord sattes fram. (Frank var förkyld och kunde inte komma, så jag cyklade dit.) Efter ett par trevliga timmar cyklade jag så hem igen.

Gertrud

Julinblåsning Stortorget 24 dec. 2009

Vi var ca 15 st. som var på Stortorget och hälsade på varandra och lyssnade på jultal och orkester. På torget fanns ett stort Pariserhjul plus en isbana. När det var dags att dansa kring granen, måste man gå till en mindre gran, eftersom den största granen befann sig på isbanan. Frank och jag frös om fötterna och gick in på Mäster Hans café, där vi beställde var sin god ostsmörgås och en kopp varm choklad. Sedan gick vi och "rekade" vid Centralstationen, eftersom vår yngste son Anders skulle komma hem senare på dagen.

Gertrud

Skridskouthyrningen i Folkets Park

Även i år var medlemmar från MFK med och hjälpte till i Folkets Park, tillika förstärkte man klubbkassan. Ett Stort Tack till Er alla som ställt upp och gjorde att vi kunde genomföra åtagandet. Vi har fått mycket nöjda kunder att återkomma ett antal gånger. Vi fanns där från december till februari månad.

Ingvar

Vintern 2009 – 2010

kunde vi bjuda på många dagar med nytryckta skidspår på Bulltofta, på den 6,4 km långa bansträckan. Genom samarbete med Bulltofta Motion kunde vi gemensamt bedriva en skiduthyrning som blev en succé med råge. Tack vare kylan en längre tid fanns inga större vallabekymmer. Det var "Swix blå extra" som gällde på de skidor som så behövde, i övrigt hyrde man vallafria skidor.

Kul i fem vecka 8 hade Bertil Hansson, Åke Nilsson plus ett antal medlemmar hand om uthyrningen. 153 deltagare under 25 år tog tillfället i akt att prova på "skida rätt på eget sätt".

Det fanns även möjlighet att genomföra snöstjärneprovet, skidåkning 2,5 km för ungdom under 14 år, övriga 5 km.

Även på Romeleåsen fanns i år spår. Anders Ödlund fick köra upp ett flertal gånger med anledning av att spåren blåste igen titt som tätt, eftersom all snö var

så lätt denna vinter. Även i år ordnade Romeleåsens Golfklubb med att det fanns bra med parkeringsmöjligheter för alla dem som sökte sig till detta kuperade skidspår.

Barnens Vasalopp har MFK medverkat vid på tre orter: Trelleborg, Skanör och Tomelilla. 650 deltagare noterades.

För första gången har även ungdomar från Ystad provat på Skånes Skidförbunds utrustning tack vare klubbmedlemmen Pontus Johnssons initiativ, han bor i Ystad.

Ska man utvärdera skidsäsongen 2010 var den mycket bra. Hatten av för Fritid Malmö som fixade till så att Bulltoftaparkeringen blev röjd från snö, även de bitar som blev upprustade 2008 med ny grusbeläggning. Stora delar följer motionsspår 5 km, så alla övriga motionärer kunde motionera utan att trampa sönder våra skidspår.

Kan vi få samma förutsättning år 2011 ska vi försöka göra om succén för alla skidentusiaster som finns i denna del av Skåne.

Alla DM-tävlingarna på skidor kunde genomföras och som framgår av resultatbörsen så hävdade sig Malmöfrisksportarna mycket bra, ett flertal medaljer erövrades.

Ingvar

PS Stort Tack till alla bidragsgivande skidåkare som förstärkt vår klubbkassa med insättningar på vårt plusgiro som tack för allt arbete med spårningen, dels för att täcka omkostnaderna för det samma. DS



Henny Malefijt efter målgången i Mora i årets Vasalopp (Öppet spår 1 mars).

När Vasaloppet kom till Trelleborg...

för 10:e gången.

Jubileum för BARNENS VASALOPP den 26 jan.

En underbar, vindstilla vinterdag med några köldgrader, sol från en molnfri himmel, utan blåst och med vit snö utgjorde inramningen för evenemanget. Trots att vintern 2009/10 kommer att gå till hävderna som en verklig "snö vinter", så fanns ett tillfälligt behov av snö just dagarna kring tidpunkten för Vasaloppet, i synnerhet som loppet i år skulle äga rum på Stortorget mitt i stan där torghandeln några dagar tidigare förstås krävt snöröjning. Ingen fara dock! Som vanligt ställde Malmö kommun upp med snö som skrapats från ishallar och tidigt på morgonen kom stora lastbilar med den vita vara som snabbt skulle förvandla torget till ett skidstadion.

Förutom snö krävdes förstås skidspår. Knappt hade snön fördelats och plattats till med spade och spett, förrän Ingvar (Carlsson förstås, vem annars) grenslade sin skoter och drog runt spårslåden ett antal varv, så att ett 170 m långt Vasaloppsspår ramade in Stortorget.

Ett Vasalopp kräver ju också en del annat, som nummerlappar, medaljer, en målportal ("I fädernas spår för framtidens segrar") och kontrollskyltar från Smågan till Eldris, rekvisita som med bil forslats till Trelleborg av Vasaloppets och Svenska Skidförbundets representant, den sympatiska Mats Skålander från Sälens IF.

Inbjudan att delta i Barnens Vasalopp hade gått ut till samtliga förskolor i Trelleborgs kommun och kl 09.00 stod de där, långa led av sexåringar med nummerlapp på bröst och förväntan i blick. Deltagarna själva såg till att uppställningen skedde i perfekt nummerordning. Grupp efter grupp och skola efter skola. Den sista kl 12.00.

Vi i klubben som hjälpt till att ställa i ordning skidspåret ställdes nu inför det verkliga eldprovet – att få skidor att sitta fast på hundratals små stövlar och kängor. Alla olika förstås. De små deltagarna var mestadels otåliga och ville fort ut i spåret och att justera kabelbindningar i takt med att de avancerade i startledet blev ganska snärjigt. Skånes Skidförbund hade sett till att ett femtiotal par stavar och låneskidor fanns på plats, som alla åkte på och som ingen klagade på. Jag hörde inget om dåligt glid eller fäste. Å andra sidan hade ingen av dem jag hjälpte någonsin haft skidor på fötterna. Efter användning bars skidorna från mål till start för att användas av nya deltagare.

Eftersom spåret låg ovanpå en ganska hög (onödigt hög) snösträng fick deltagarna lyftas upp i spåret. En för utomhusaktivitet fullt påklädd sexåring kan ju väga några kilon och om man så förser sexåringen med skidor och stavar så är det en del att lyfta. Ett femtiotal sådana lyft kändes i ryggen på en gammal man dagen efter.

Stor nytta gjorde gymnasisterna från Söderslätts-gymnasiet som hjälpte till att placera skidåkarna i spåret och som sedan såg till att de höll sig där utan att falla innan de åkte in under den klassiska målportalen. Stämningen vid startplatsen var mycket god. (Det var här jag uppehöll mig, men jag har sedan hört att detta också gällde utefter hela spåret och vid målet). Nästan alla var positiva och såg fram emot skiddebuten. Själv ställdes jag egentligen endast inför ett riktigt svårlöst problem - Elias. Elias var den minste av "mina" åkare men den som hade det största självförtroendet. Detta behövde ju inte i sig innebära något problem om det inte varit för att han hade gett sig den på att han skulle ha de längsta skidorna och de längsta stavarna. Kompensations-tänkande, vad vet jag. Det hjälpte inte att jag förklarade och visade hur man bättre kan använda utrustningen om den är anpassad till åkarens kroppslängd. Jag försökte med att de långa skidorna säkert skulle passa honom nästa år – men det hjälpte inte. Han skulle ha de långa skidorna i dag!

Efter tio minuter hade jag löst uppgiften att hjälpligt få den lille mannens små stövlar att sitta fast vid de långa skidorna. Handtagen på stavarna nådde Elias nätt och jämt om han sträckte armarna ovanför huvudet. Jag lyfte upp honom i spåret och vände mig om för att ta mig an nästa skidåkare.

Eftersom evenemanget ägde rum en förmiddag så hade ju tyvärr inte så många föräldrar tillfälle att närvara och heja fram sina skidåkare. Detta innebar ju inte att Vasaloppet åktes utan publik. Tvärtom. Mor- och farföräldrar och gymnasister, som hade friluftsdag, fyllde torget.

Vad jag kunde se så togs bilder utefter spåret och vid målet så att barnens föräldrar kan få se vilken fantastisk dag vi hade mitt i vintern mitt i Trelleborg.

I anslutning till jubileet delade Skidförbundens representanter ut förtjänstdiplom "Elds själar för Barnens Vasalopp" till Stellan Hellberg, Bo Hansson och Ingvar Carlsson.

Arrangörer och funktionärer:

Svenska Skidförbundet (Mats Skålander)

Skånes Skidförbund (Magnus Kjällberg, Stellan Hellberg)

OK Kontinent (Bo Hansson)

Malmö Frisksportklubb (Åke Nilsson, Anders Ödlund, Bertil Hansson, Ingvar Carlsson, Ove Gustafson)

Sponsorer: Trelleborgs Allehanda

ICA Stormarknad Trelleborg

Trelleborgs Citysamverkan

Trelleborgs Kommun

Ove Gustafson



Barnens Vasalopp arrangeras i Trelleborg för 10:e gången 2010



Henny Malefijt glider fram i Evertsberg, Öppet spår, i årets Vasaloppsvecka

Vasaloppet 2010

Skidlöparna i Skåne, liksom hela landet i övrigt, kom väl förberedda tack vare den goda tillgången på den vita varan. När resan till Dalarna började den 20 febr. visade termometern ca - 6 gr. i Malmö, vid ankomsten till inkvartering- en i Evertsberg kunde man avläsa - 21 gr. på termometern. Söndag 21 febr. sken solen men utetempen låg på 24 minusgrader, så någon längre skidtur blev det inte denna dag på grund av risk för köldskador. Dessvärre fortsatte kylan så träningsmilen första veckan blev bara 10 - 12 mil. När det så var dax för Kortvasan på fredagen den 27:e var cir- kusen i gång.

Till årets Vasalopps alla lopp hade 57.560 anmält sig, var- av 52.507 kom till start. Endast 1.928 åkare behövde bryta sitt lopp. Medelåldern var 41,5 år. 21.173, drygt 40 procent av deltagarna, genomförde sin första start. Detta är statistik hämtad ur Vasalöparen nr 2 2010.

Malmö FK hade ett 30-tal löpare anmälda. Bäste MFK:are, tillika 2:a i Skåne, blev som väntat Stefan Larsson med tiden 5.20.46. En överraskning var Helen Nilsson som blev bästa dam i Skåne, tid 7.05.57. Helen anmälde sig ett par dagar före start och hade inte tränat för uppgiften. Eftersom Helen var uppvuxen i Moratrakten så fanns nog skidtek- niken konserverad. Grattis till Er!

Fina prestationer

Samma dag körde Håkan Rydlöv i mål för 20:e gången och belönades med medalj efter målgången av IFK Mora. En ny Vasaloppsveteran från Malmö FK får vi även säga grat- tis till: Håkan Linde körde i mål i sitt 30:e Vasalopp i Öp- pet spår den 28 febr. Håkan är tredje personen i klubben, i statistiken är han 675:e åkare som klarat av detta.

Utöver all skidåkning hjälpte vi till i Evertsberg med att vara vakter eller räfsa muggar de dagar de olika loppen passerade. Snödjupet detta år var mycket nära 1 meter i Evertsberg, när vi åkte hem den 8 mars. Ingvar

Resultat Vasaloppet 2010

Tjejvasan 27 febr. 2010

2400 Henny Malefijt	2.36.01
---------------------	---------

Öppet spår Vasaloppet 28 febr. 2010

Stefan Eriksson	7.19.05
Peter Lundén	8.53.28
Lars Clemensson	10.08.52
Anders Gelander	11.06.03
Håkan Linde	12.05.53
Ulla Öhman	12.05.54

Öppet spår Vasaloppet 1 mars 2010

Ingvar Carlsson	8.13.14
Henny Malefijt	8.44.53
Jan-Eric Månsson	8.46.02
Hanna Högström	8.58.35

Vasaloppet 7 mars 2010

Vasaloppet herrar

983 Stefan Larsson	5.20.46
2809 Anders Rydlöv	6.14.42
3711 Kenneth Brocknäs	6.39.00
3911 Håkan Rydlöv	6.43.59
4040 Leif Malmquist	6.46.57

6546 Per-Olof Rydzén	7.46.27
7710 Anders Murmark	8.13.06
8276 Bertil Lundberg	8.25.27
8532 Roy Bengtsson	8.31.18
9410 Jan Sjögren	8.54.05
10106 David Edman	9.12.38
10235 Joakim Oddhammar	9.17.01
10924 Christian Lindhé	9.40.38
11079 Ola Olsson	9.45.32
11945 Bo Månsson	10.22.49
11985 Patrik Magnusson	10.25.06

Vasaloppet damer

211 Helen Nilsson	7.05.57
1288 Sofia Möller	10.36.38
1287 Ann Nässel	10.36.38

Vasaloppsveckan 2010 (Av Henny Malefijt)

Så var det åter dags för min andra Tjejvasan och andra Öppet Spår två dagar senare. I och med att jag har flyt- tat till södra Danmark (vid Flensburg) är det lite mer bökigt att åka till Evertsberg, speciellt med tanke på att jag hade semester i Sälen veckan innan, men eftersom vi hade omorganisering på mitt jobb måste jag åka till- baka. Jag blev dock hämtad av Arne och Ove i Mora, så det var lyxigt. När man så sedan kommer till Everts- berg och hälsar på Margit är det som att komma hem och det är värt hela resan. Det känns så kul att hälsa på alla från klubben som jag har lärt känna under de se- naste åren uppe i Dalarna. Denna gång skulle jag åka Tjejvasan tillsammans med en studiekompis från Hol- land och Öppet Spår återigen med Karin från Sälen IF.

När jag kom tillbaks på mitt jobb blev jag intervjuad och det kom en liten artikel om mig i vårt personalblad "Danfoss Avisen" (kommer när nedanför).

"I minus 8 grader, rätt kraftig motvind och snöfall star- tade Henny Malefijt månd. den 1 mars i Vasaloppsspå- ret i Sälen, ca 500 km nordväst om Stockholm. Vasa- loppet är världens längsta långlopp på skidor.

- De första fyra km är det en brant stigning och om man inte disponerar sin åkning rätt redan från start går man in i väggen redan innan man har kommit i gång, säger hon.

Loppet igenom höll hon en medelhastighet på ca 10 km/tim.

- Den här gången kunde jag njuta av loppet, eftersom det var tredje gången jag körde det. Men att ha gott om tid att tänka över saker och ting är inte bra. Jag fokuse- rade hela tiden på att åka perfekt i spåret, ha ett bra glid under skidorna och naturligtvis på att genomföra hela loppet.

Förberedelserna till loppet tycker hon är jämförbart med sitt dagliga arbete som seniorkonsulent i Global Services HR Consulting med att hjälpa människor att sätta upp mål och sedan fokusera på att nå dem. Hennes sluttid blev 8 tim. 44 min. 53 sek."

Jag har nu redan anmält mig till Öppet Spår 2011 och kanske det blir en Tjejvasan igen också? När man nu åker så långt kan man lika bra utnyttja tiden.

Bokskogsrundan 2010

38:e Bokskogsrundan

inramades av vårgrönka. Till dagens tävling hade 200 anmält sig.

När första startskottet gick kl 10.00, fanns 16 ungdomar på startlinjen för att springa 2,3 km. Lucas Brandt, IS Göta, var den som passerade mållinjen först och fick tiden 8.19, två sek. bättre än Oskar Rosenlund, Björnstorps IF. Båda tävlade i P 12-13. Chatrine Carlberg, Heleneholms IF, noterade bästa tid 9.47 i flickklassen.

Totalsegrare på långa banan 11,2 km blev Henrik Orre, Björnstorps IF, tid 39.43, och KSen. Sara Ivarsson, MAI, med tiden 44.30. Björnstorps IF blev bästa klubb med 6 klassegrare. För 38:e gången deltog Bert Lindgren, Malmö, och Göte Persson, Hörbykorpen, tid 1.25.34 resp. 1.06.14, båda herrarna är födda -39.

Historik under de 38 år tävlingen pågått:

3 juni 1973 var första gången och 195 st startade. Första segrare Män Gösta Johansson, MAI, tid 36.05, Kvinnor Monica Strandqvist, MFK, tid 49.51. 1986 skänkte vi hela behållningen till Cancerfonden. 1989 utnämndes Bokskogsrundan till årets tävling av Skånes veteranklubbar.

1992 noterade Gert-Inge Nilsson, Härlövs IF, bästa tiden genom alla åren, 34.41. Samma år noterade Sara Romé, MAI, 39.12, vilket är bästa tiden på 28 år. Flest förstaplaceringar har Jan-Erik Arvidsson, Pallas IF, 5 st. Bland kvinnorna har Sara Romé, MAI, noterat 4 segrar.

1997 firade vi 25-årsjubileum med fika till alla. Med Kjell Wihlborgs hjälp presenterades ett foto på alla totalsegrarna på första sidan av resultatlistan.

På Torups friluftsgård finns att beskåda en bokplan-ka med alla totalsegrarnas namn och tid. Så den 1/6 2010 monterade jag sista årets resultatbricka. Man kan undra, var detta sista spiken i den plankan?

Till alla sponsorer och inte minst till alla funktionärer, som stöttat oss, så att vi kunnat genomföra vår tävling 1 maj 2010, Stort Tack till Er alla!

Tävlingskommittén gm Ingvar

Vinnarna i Bokskogsrundan 1 maj 2010

MS Henrik Orre, Björnstorps IF	39.43
KS Sara Ivarsson, MAI	44.30
M22 Erik Cederqvist, IS Göta	44.04
M35 Ludovic Vaugarny, Ryssb. IK	39.54
M40 Tony Lavesson, IS Göta	40.01
M45 Christian Jørgensen, LK Myran	42.24
M50 Arne Mårtensson, Björnst. IF	42.12
M55 Anders Persson, GF Idrott	47.39

M60 Tord Svanfelt, Heleneholms IF	46.41
M65 Bengt Larsson, LK Myran	51.35
M70 Ingvar Olausson, Heleneh. IF	20.24
M75 Gunnar Nilsson, Heleneh. IF	21.50
M80 Karl Johansson, IS Skanne	29.10
M85+ Joel Larsson, P7 SKFT	29.22
K35 Lotta Huselius, Björnstorps IF	45.27
K40 Anneli Jönsson, Eslövs AI	51.57
K45 Annika Rosenlund, Björnst. IF	49.45
K50 Anna-Karin Delborg, Björnst. IF	52.57
K55 Marianne Gottlieb, Björnst. IF	53.54
K70 Olsson, Viola, Ystads IF	38.27
K75+ Ulla Möller, IS Skanne	33.00
P11 Noa Persson, Ryssbergets IK	10.03
P12-13 Lucas Brandt, IS Göta	8.19
F11 Chantell Andersson, Heleneh. IF	11.32
F12-13 Chatrine Carlberg, Heleneh. IF	9.47
M Motion 11,2 Per Jönsson, Stehag	44.58
K Motion 11,2 Katarina Hansson, Lunds Lasarets IF	52.42

Utdrag ur KvP **Katten satt i granen...**

Värnamo. Inte ekorren, men väl katten, satt i över två dygn i en gran i Värnamo och såg ut att bli kvar, eftersom räddningstjänsten inte kunde rädda henne.

Först sedan ett gäng frisksportare med klätter-erfarenhet kallades in, kom katten ner, skriver Värnamo Nyheter. Med sin utrustning tog frisksportarna sig lätt upp de 20 metrarna till katten och kunde rädda henne.

Fast otack är ju världens lön. När katten skulle plockas ner i klättrarnas medhavda kattväska, försökte hon riva sina tappra räddare, skriver tidningen.

- Jaså, du är feminist?

- Ja, jag har aldrig tyckt att kvinnans plats är i köket, speciellt inte när vi har så mycket löv lig-gande i trädgården.

Friluftsliv.

Lille Erik i tredje klass står handfallen, när fröken frågar varför gräset växer bättre, när marken gödslas. Efter mycket grubblande säger han: - Tja, det vill väl upp i friska luften?

- Hur går det med ditt nya jobb som försäljare?

- Jo tack, bara bra. Kundkretsen bara växer och växer.

- Det var ju kul att höra. Vad är det du säljer?

- Barnkläder.

Vår, sommar och höst i MFK

Våffelträff 21 mars

Vi var bara 7 st som kom och ville frossa på våfflor och det gjorde vi så mycket vi kunde. Var blev alla andra av? Såg ni på skidor i TV, eller?

Ingvar hade fixat smeten och han och Frank gräddade våfflor av hjärtans lust, men det blev kanske lite väl mycket av det goda... Håkan och Ann-Marie var där också och Håkan berättade som vanligt diverse djurhistorier. Calle och Karin hade också en del historier att komma med, liksom Ingvar. Och så fick vi veta lite om hans 39:e Vasalopp.

En del fick kanske lite ont i magen efter alla våfflor men vi hoppas att det kommer fler nästa år (om vi fortsätter traditionen).
Gertrud

Stensund 10 – 17 juli

var ett riksläger som bjöd på sol varje dag och de närmare 1.200 deltagarna fick en varm vecka. 7 pers. från Malmöklubben fanns på plats.

All försäljning av dryck och glass måste ha gått med vinst, då termometern höll sig runt + 25 i skuggan varje dag. Östersjöns vatten var något som alla tog tillfälle att svalka sig i utom jag, som besvärades av en envis sommarförkylning. Enda aktiviteten jag anmälde mig till var LM i boule. Jag spelade ihop med Anette, men efter 4 spel var det slutspelet.

I familjen Linnér, som deltog i Helenska mångkampen, lyckades Sofia bäst genom att erövra guldmedaljen i F10-12 år. På hemsidan och i tidningen Frisksport kan man läsa att Skåne erövrade några medaljer i lagsporterna.

Kvällspromenaden för många av oss blev till Dansbanan för att inhandla en våffla på Hulda på Udden och njuta av den fina utsikten förutom att ta del av de olika utbudet av underhållning på festplatsen, som lägerkommittén knåpat ihop.
Ingvar

Skogens Dag 5 sept. 2010

Vi var ett litet gäng från klubben som ställde upp vid Dansbanan i Torup på Skogens Dag i år igen. Det var Ingvar, Leif, Berit, Kerstin, jag samt Frank som tagit med en kompis, Lasse. Frank och Lasse gick för det mesta runt på Dansbanestigen och kollade in andra föreningar och Frank hade sin kamera med, så det blev en del foton och videonuttar.

Musik var det även i år. Ronny Holmberg gick omkring med sin gitarr och sjöng visor. Framför vår grill samlades en del barn och då sjöng han några barnvisor. Sedan kom blåsorkestern från Svedala. Tamburmajoren hade tydligen haft bråttom, när han skulle iväg, så i stället för en dirigentstav hade han tagit en golfklubba och det gick lika bra att svänga på den.

Det var ovanligt fint väder och inget regn i sikte. Tyvärr hade de som hade hand om korven till vår grillning inte insett, att det skulle komma så många besökare. Vi fick gå många gånger och få påfyllning av både korv och grillkol. Till slut fanns det inte mer korv åt oss. Och tyvärr hade även vårt pinnbröd tagit slut. Så när klockan var halv 2 (det skulle hålla på till kl 3), hade vi bara blåbärssoppa och värme från grillen att bjuda på.

Då var det bara för oss, som inte hade mer att göra, att lunka därifrån och upp till caféet och inta lite fika, som vi blev bjudna på.
Gertrud

Vandring

Valdagen 19 sept. var vandringsturen förlagd till Torup på Bokskogens stigar. Medlemmarna som infann sig avverkade ca 8 km den soliga söndagsförmiddagen, en lagom uppvärmning till promenaden till vallokalen senare på dagen.
Ingvar

Tisdagens övningar i Torup

Vår- och höstdelen av året brukar de tre musketörerna åka ut till Torup för träning, ev. att RÖRA PÅ SIG, ett känt uttryck från TV o radio (Martin Ljung med Fingal Olsson), en M.L., dock ej klubbens M.L....

Martin brukar helst löpa för sig själv, han trivs bäst så... Vi andra, de andra väl gångbara, i vilket fall som helst så får vi nästan springa vi också, alltså jag och min kompis Lasse (som ej är medlem men gärna hänger med). För det mesta har det blivit ca 7 km, framlänges eller baklänges utmed stigarna, som Ingvar uttrycker sig! En gång var de dock så spänstiga att de, Bertil (Månsson) och Ingvar, tog det "långa benet" före och försvann så att vi, Lasse och jag, kom ur kursen. Vi gick av bara farten en runda kanske nån kilometer extra, beroende på att vi ej kände igen oss. Kanske jag skulle ha hittat, men det var ett bra tag sen jag sprang där... eller är det möjligen åldern som tar ut sin rätt...!?

Som vi knatade på i spåret kom vi fram till f.d. golfhottellet, för vilken gång i ordningen det var sålt det vet jag ej. Men vi kom att tala med en man som stod och målade en grind, som var utan staket(?). Alltnog upplyste han oss om att han hade satt stolpar, varav en var belägen vid en tomt utmed vägen mellan Skabersjö by och Torup som markerade sockengräns, den ena sidan mot Skabersjö var blåmålad och mot Torup rödmålad plus talade om ägarbyten m.m.

Bastu, dusch och så lite fika och snack blir kronan på "det hele"! Fler borde ansluta sig, nu är det slut för i år (sista veckan i oktober), men välkomna till våren 2011!

Er utgångne referent Frank!



Minnen från mina 40 år i MFK

Under 2010 har klubben firat 75-årsjubileum vid stugan. Visst har det hänt mycket under dessa år som framgått av en jubileumsskrift, då vi firade 50-årsjubileum på Kockums Fritid, 2/2 1981. Stugan i Dörröd har varit välbesökt genom åren, juniorverksamhet, volleyboll m.m.

Mitt inträde i klubben var 1967, då jag fick en fix idé att jag skulle pröva på att åka Vasaloppet "en gång". Som alla vet har det blivit ett antal till. 1968 löptes Frisksportlunken för tionde gången. 1969 blev det Malmö Frisksportarnas Marathon, där jag kom med i tävlingskommittén. I samband med vår marathontävling arrangerades troligen en av de första halvmarathon i Sverige, 24 maj 1970. Leif Persson, Malmö FK, vann på tiden 1.21.56.

Detta arrangemang avslutades 1982 då vi i stället blev medarrangör, tillsammans med Malmöpolisen, att köra Malmö Marathon där hel- och halvmarathon löptes i samband med Segerundan. Marathon arrangerades i 4 år, därefter döptes arrangemanget om till Löparfestivalen och ingick i Malmöfestivalen fram till 2006, då Heleneholms IF hoppade av. Malmö FK körde loppet vidare på Bulltofta i två år.

3 juni 1973 arrangerades första Bokskogsrundan, sedermera har tävlingen gått 1 maj. 1989 utnämnde Skånes friidrottsförbunds veteranklubb Bokskogsrundan till årets arrangemang. Sedan 20-årsjubileet finns en bokplanka på Torups friluftsanläggning med namn och tid på årens herr- och damsegrare.

Skidarrangemang som bör nämnas är DM-stafetter 24 jan. 1982 på Romeleåsens golfbana, tillika ett antal Malmömästerskap när snötillgången i Malmöområdet inte räckt till. Romeleåsens golfklubb har välvilligt öppnat upp för omklädning. Malmö FK:s skidteam har haft möjlighet till skidspådragning på markområdet från början av 1980-talet.

15 februari 1999 skrev Skånska Dagbladets reporter om historisk målgång, när Malmö FK och Helsingborgs SOK fixade DM-5-milen söndagen den 14 februari på Bulltofta. Ett 100-tal åkare ställde upp. Temperaturen låg kring 0 grader. Alla Malmötidningar var på plats, ja t.o.m. SR sportextra hade inslag från tävlingen. Då är det angenämt att vara en av dem som ingick i funktionärsstaben.

För att minnas vidare måste jag ta protokollsutdrag till hjälp. I början av 70-talet arrangerades midsommarfest vid stugan med nypotatis och tillbehör som årligen pågick fram till 1989, då antalet anmälda var så få som ett tiotal, vilket ledde till att firandet det året förlades till vår kolonistuga. Det var en fin kväll med +22 grader kl 24.

Malmö FK fick sin första kvinnliga ordförande 1985 i Lena Hansson. Vår andra blev Christina Olsson (numera Almér).

Ungdomsverksamheten har handlat om bl.a. skid- och rullskidåkning på Bulltofta, volleyboll, trampolin hoppning och innebandy. Ledare som hållit i inneaktiviteterna från början av 80-talet är Rune Hansson, Christina Olsson, Lena Sörensson, Bo Lundmark och Alexander Johansson. Som alla förstår måste vi få in en yngre generation som tar över, innan vi gamlingar går med rollator eller installerats på något äldreboende, för nog vill vi föra frisksportarnas ideologi vidare.

Malmö FK:s målsättning har varit att motionera, må bra, ha kul. Volleyboll har varit en sport som MFK:are varit duktiga på. På 60-talet hade vi både dam- och herrlag med i SM-slutspel vid något tillfälle. Den som nått högst är Jan Hedengård som i ett flertal år var duktig passare i svenska landslaget och även proffs. Men klubben har även fler medlemmar som på senare tid spelat i högsta serien i olika lag.

Magnus Berg har varit en trogen medlem i klubben men tävlat för Heleneholms IF i friidrott, där långloppen har varit hans specialitet. Hur många gånger han intagit prispallen genom åren får bli en gissningstävling.

Börje Hammarstedts namn inte att förglömma. Börje har varit veterancupsmästare ett 10-tal år i sin åldersklass.

På skidor har många DM-medaljer erövrats av de våra genom åren. Snabbaste tiden i Vasaloppet noterades 1998 av Anders Eriksson, 4.43, och inte långt därefter Bengt Oldéus, 4.47. Magnus Sköldbäck har klarat sträckan Sälen – Mora på tiden 5.05. Magnus som även var kanotist, tävlandes för Malmö KK i kanotmarathon, där han paddlat ihop ett antal medaljer av högsta valörer.

Av cykelgänget, som inte är några ungdomar, har flertalet MFK:are klarat Vätternrundan under 10 timmar.

Barnens Vasalopp, Malmö FK i samarbete med IFK Mora och Kommunteknik Malmö, som pågått i 13 år har samlat 667 startande förskolebarn som mest. Med Skånes Skidförbunds skidutrustning har vi gett andra förskolebarn i Skåne chansen att få prova att åka Barnens Vasalopp sedan ett tiotal år tillbaka. Trelleborg, Skanör, Svedala, Sjöbo, Fränninge, Tomelilla och Onslunda är platser vi besökt.

På 70-talet brädades klubbstugan på Romeleåsen om och nytt tegel lades på taket av våra duktiga hantverkare. 1981 fixade Lars Olsson till en djup-

vattenborrning så vi har gott vatten att svalka våra strupar med, när törsten är som störst.

Börje Wihlborg är mannen som har lösningar på alla klubbens tekniska problem så som reparation av snöskotrar, gräsklippare + alla timmar som han och Calle Lundmark m.fl. hållit stugan i trim.

Mentor nr 1, som betytt mest för mig de år jag varit medlem får jag utnämna Evert Söderström till. Mannen som behärskade allt från ord till handling.

Hatten av för alla redaktörer genom åren som arbetat med klubbtidningen Länken och som berikat mig och andra klubbmedlemmar. Alla nummer av tidningen finns bevarade på klubblokalen.

Nya vindar blåser, tänker på ekonomin trots att jag inte är kassör. Inkomsterna som kom in från Malmö Marathon och Löparfestivalen fick klubben att investera en del som vår verksamhet har nytta av än i dag. Bingoalliansen som vi tillhör sedan 80-talet gav ca 30 procent då, nu är det nere i 2,5 procent, vilket betyder att årets tillstånd på 85.000 kr ger en vinst på ca 2.000 kr. Sedan starten på 70-talet och till dagens datum har bingo och lotterier inbringat 7-siffrigt belopp. I år är Malmö FK nog ensamma om att ha lotteriapparat uppställd i Malmö, troligen blir det sista året, så ny inkomstkälla sökes.

Vi har haft festivalstädning som givit snabba pengar men p.g.a. medlemmarnas ointresse att anmäla sig till ett pass är risken att även detta går i graven.

Skridskouthyrning i Malmö Folkets Park måndag – fredag kl 15–18.30 dec.–febr. samt skiduthyrningen på Bulltofta (när tillgång till spår finns) är två sätt att finansiera klubbens löpande utgifter. Det krävs dock att vi är tillräckligt många medlemmar som delar på arbetspassen.

Mer historik kan du läsa om på vår hemsida www.frisksport.malmo.se och i vår klubbtidning Länken.

Vid pennan

Ingvar Carlsson

Vi måste vårda våra naturtillgångar

Åberopande problemet med tillintetgörande av högklassig jordbruksmark till förmån för industri och fabriksanläggningar så borde kommunerna ta hänsyn till de miljöaspekter som finns i miljöbalken och inte hänsynslöst ignorera dessa i jakten på kortsiktiga ekonomiska resultat. Här står att man inte får bygga på jordbruksmark, om det inte kan motiveras av viktiga samhällsintressen. Det är det inte frågan om, då man bygger storcenter utanför städerna på klass 10-jordar.

Mat, vatten, avlopp, gator och energitillgångar är livsviktiga för befolkningen. Men att exploatera jordbruksmark till den grad som nu sker i området Stora Bernstorp/Sunnanå är skrämmande. Än värre är det

med Odarslövsområdet utanför Lund där den planerade ESS-anläggningen ”måste” förläggas. Världens kraftfullaste neutronanläggning, European Spallation Source, ESS, skall byggas på denna högklassiga jordbruksmark.

Personligen ser jag positivt på att vi i Sverige kan få förtroendet att skapa en dylik anläggning, men jag är kritisk mot dess placering. Forskarna önskar sig denna anläggning inom räckhåll för universitetsstaden Lund men att förlägga en så utrymmes- och effektkrävande anläggning med anslutningsvägar, kraftledningar, kyltorn m.m. på Odarslövsområdet är att tillintetgöra ett omfattande område av landets förnämsta jordbruksmark.

Det vore betydligt fördelaktigare att förlägga ESS på Barsebäckshalvön, även den inom räckhåll för Lund. Här finns redan ett för närvarande frånslaget kraftnät med stora matarkablar. Här finns en stor gasturbinanläggning för generering av el. Här finns bra vägar med god tillgänglighet. Här finns en utomordentlig hamn för större fartyg, lämplig för leveranser av t.ex. neutronkanon och annan tung utrustning. Samt för SKB:s MS Sigyn, fartyget som är specialbyggt för transport av kärnbränsle, kärnavfall och annat radioaktivt material. Ty även från en neutronanläggning kvarstår viss mängd radioaktivt material samt kvicksilverhaltiga rester som måste tas om hand på ett lagligt och korrekt sätt.

Med tanke på alla dessa fördelar borde det inte finnas några praktiska hinder att bygga neutronanläggningen på Barsebäcksområdet, inte minst ur ekonomisk synpunkt. Så även om Kävlinge kommun har planmonopol på detta område och kanske motsätter sig denna byggnation så är ESS av riksintresse, vilket bör stå över kommunintresset. Regeringen har beslutsrätt i denna fråga. Så all heder åt dem som kan föra detta projekt i hamn.

BÖRJE WIHLBORG Vän av vår natur

Lille Per knackar på hos grannen:

*- Jag skulle hälsa ifrån pappa och fråga, om vi får låna er stereoanläggning i kväll?
- Javisst får ni det, ska ni ha fest?
- Nä, vi ska bara försöka sova.*

*- Du, jag tror det spökar i hönshuset?
- Nej, det är bara skrock!*

Vad menas med bevingade ord?

Jo, det är sådana ord som är bortflugna, när man bäst behöver dem

Några hedrande ord framför allt riktade till Ingvar C. vid MFK:s 75-årsfirande i stugan i Dörröd 20 juni 2010

”Ära den som äras skall” står det i skriften.

Många medlemmar har genom åren utfört stordåd på olika sätt inom klubben och givit oss en hög status genom vår policy, i stora delar av kommun och samhälle. Detta har givit oss stort förtroende och respons inom kommunen och många företag.

En som har haft stor framgång tack vare detta är våran Ingvar. Han har odlat detta vidare och på ett synnerligen förträffligt sätt genom sin ödmjukhet, ärlighet och med sin personlighet nått föredömliga framgångar, vilket har givit klubben på många sätt goda fördelar med arrangemang i samarbete med Fritid Malmö och en del andra klubbar som står vår inriktning nära.

Vi kan utan vidare påstå, att utan Ingvar hade det inte varit så mycket kvar av MFK, han är som ”spindeln i nätet”, håller i alla trådar och inspirerar klubbmedlemmarna att gemensamt sträva för MFK:s fortlevnad till allas vår glädje.

Han sätter sig aldrig på ”höga hästar” eller på annat sätt försöker att dominera, han är med andra ord en verklig helyllekille med ständigt klubbens bästa i sinnet, ja inte minst på det ekonomiska planet.

Men bakom varje framgångsrik man finns det oftast en hjälpsam och förstående hustru, vilket stämmer så väl in i detta fall, tack, Kerstin, för att Du och Ingvar finns till! Att ge sig in på att försöka redogöra för alla Ingvars sportsliga bedrifter skulle bli alltför omfattande och man skulle ändå inte kunna ge honom full uppskattning i sammanhanget.

Nej, detta område låter vi honom själv berätta om.

Men dessa ord för Dig, Ingvar, får Du inte uppfatta som att vi vill avtacka Dig på något sätt, tvärtom så önskar vi Dig vidare framgångar inom MFK, ty en gång Frisksportare alltid Frisksportare!

Så får jag be Dig komma hit fram till mig, Du skall nämligen få MFK:s utmärkelse som Hedersmedlem för all framtid, överlämnat av Leif P. Och inte nog med det, Du blir även tilldelad Svenska Frisksportförbundets förtjänstplakett i guld av högsta dignitet, vilket utdelas av Mats Johansson, SFF.

Härmed avslutar vi dessa superlativ med ett rungande fyrfaldigt leve för Kerstin och Ingvar. De leve hurra hurra..... hurra..... hurra.....!

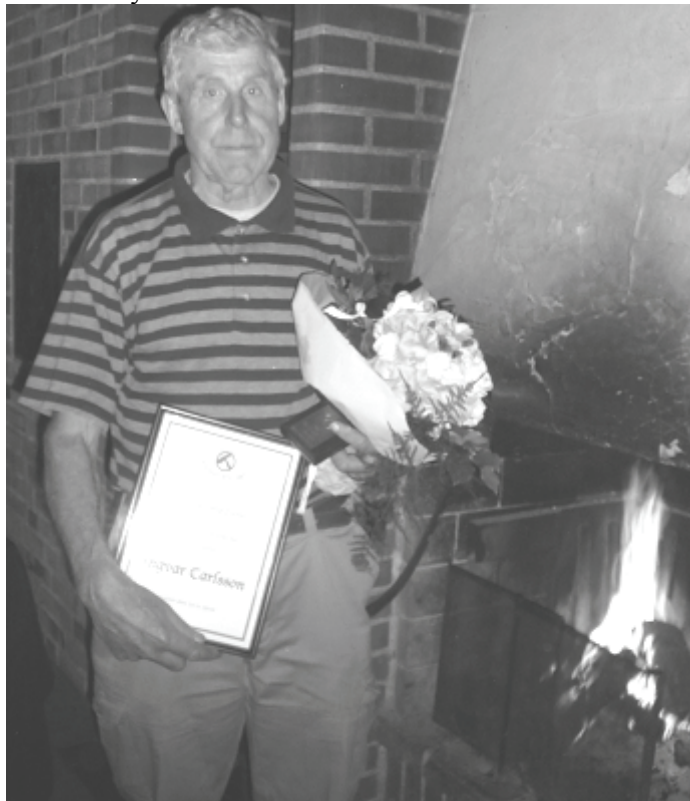
(Uppläst av Börje W.)

MFK:s 75-årsjubileum i Dörröd 20 juni

Vi samlades framför vår stuga, bortåt 40 st plus en hund. Mats Johansson från Frisksportförbundet höll ett litet tal för vår klubb (både MFK och SFF fyller 75 år i år). Vi fick ett litet äppelträd, Aroma, i present. Detta träd planterades symboliskt vid festens slut. Inne i huset var det uppdukat till fest med gående bord. Vi tog för oss av den goda maten och satte oss ner i stora rummet. Närmast dörren fanns Lars och hans piano. Börje sjöng en visa om MFK och Lars spelade till.

Senare tog Börje till orda igen. Han höll ett tal till Ingvar, varefter Leif överlämnade ett diplom, Ingvar är nu

hedersmedlem i klubben. SFF:s ordf. gav honom en plaket. Ingvar försökte hålla ett tacktal, men det hördes att han var mycket rörd.



Ingvar med sina utmärkelser. (Foto: Frank M.)

Börje läste ur en årskrönika från år 1935, då klubben bildades. Lars nämnde därefter att Leif hade varit den första att vinna vår tävling Lunken detta år samt att han även hade vunnit flest gånger. Dessutom har han varit ordf. alla längst, nämligen 17 år. Lars nämnde även Anders Persson, som gör vår hemsida, samt undertecknad som är redaktör för Länken.

Frank spelade ett par bitar på sitt dragspel, varefter vi hade allsång med Börje som allsångsledare.

När vi ätit färdigt, fick vi gå ut och gå en tipsrunda. Frågorna till den hade Kjell Wihlborg gjort, men eftersom han och Barbro är på semesterresa, kom dottern Anna-Karin till Dörröd med dem.

Senare blev det fotografering framför muren av alla närvarande som varit med 50 år eller längre i klubben. Elva personer lyckades vi samla ihop till sist.

Vid efterföljande kaffe blev det musik av Lars. Vi blev bjudna på en apelsintårta som Lena gjort. Hon lovade att ett recept till denna goda tårta skulle införas i nästa Länken. Börje sjöng några visor och Håkan T. berättade ett par historier.

Anna-Karin talade om rätta svaren på tipsrundans 14 frågor. Leif, Gertie och Bertil hade 9 rätt och de fick en av Kjells litografier i pris.

Lena, Rune och Berit fick applåder för det jobb de haft med mat och kaffe. Till slut sjöng vi allsång, sista biten var ”Nu går sista visan”. Lars och Frank tackades för att de ramat in kalaset med sin fina musik.

Innan vi åkte hem, blev det alltså ”trädplantering” av Aromaträdet. Vi fick veta, att det gamla äppelträdet bakom huset ska tas ner och det nya planteras i dess ställe.

Gertrud M.

Malmö Frisksportklubbs 75-årsjubileum 2010



Uppställda framför muren vid vår stuga i Dörröd står elva stycken gamla kämpar som varit medlemmar i MFK mer än 50 år. (Foto: Frank Martinsson)



Mats Johansson, SFF, och Ingvar planterar det nya äppelträdet under uppsikt av Leif och hunden Dellie. (Foto: Frank Martinsson)

Apelsintårta (Recept ur Hemmets Veckotidning)

Cheesecake med syrligt god smak. I stället för apelsingelé ovanpå kan tårtan garneras med tunna apelsinskivor runt kanten.

6-8 bitar

Botten

200 g digestivekex

75 g smör

Fyllning

2 gelatinblad

400 g krämig färskost

1 3/4 dl strösocker

1 dl mjölk

rivet skal och saft av en apelsin

2 tsk vaniljsocker

1 dl vispgrädd

Gelétäcke

3 gelatinblad

2 dl. konc. apelsinjuice

Garnering

skurna apelsinklyftor

lite citronmeliss

Gör så här

1. Låt gelatinbladen till fyllningen ligga i blöt i rikligt med kallt vatten ca 10 min.

2. **Botten:** Klipp till och lägg bakpapper i botten på en form med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Smula kexen i matberedare eller med hjälp av brödkavel i en plastpåse. Smält smöret. Blanda kex och smör och tryck ut massan i ett jämnt lager i formen. Låt vila kallt.

3. **Fyllning:** Rör färskosten slät. Tillsätt socker, mjölk, apelsinsaft och -skal samt vaniljsocker. Rör till en smidig kräm. Värm lite i en kastrull på svag värme. Krama ur gelatinbladen och låt dem smälta i blandningen. Vänd ner blandningen i resten av fyllningen och blanda väl.

4. Vispa grädden. Vänd ner den i fyllningen. Fördela ovanpå tårtbotten och släta till ytan. Låt tårtan stå svalt ett par timmar så att fyllningen stelnar.

5. **Gelétäcke:** Låt gelatinbladen ligga i blöt i rikligt med kallt vatten ca 10 min. Värm juicen. Krama ur gelatinet och låt det smälta i juicen. Låt gelén svalna så att den blir trögflytande. Fördela den ovanpå fyllningen. Låt tårtan stå kallt minst 4 timmar, gärna över natten. Garnera inför serveringen.

Bidrag från Håkan Troedsson

-1- Fåglarna i Costa Rica:

Under mitt arbete för att rädda de utrotningshotade havssköldpaddorna i Tortuguero 2001 hade jag också ett par veckor ensam ute i den vilda och djurrika naturen. I norra Costa Rica – i Monte Verde – hade jag några fantastiska dagar med djungelns ”allehanda” djur, bl.a. jaguarer, pumor, ormar av olika slag och massor av fåglar.

Första dagen hade jag en infödd som vägvisare och det var kolossalt värdefullt. Bl.a. lärde han mig varifrån de många olika dofterna kom ifrån. Luktade det nykokt potatis så fanns det en jaguar i närheten som ville varna oss. Vidare fanns det dofter från quati, olika apor, pumor och mycket annat. T.ex. aphonor som sände ut myskdofter för att locka

till sig en hane. Hela denna dag var fullproppad av nya upplevelser och spänningen var enorm.

Jag fick också lära mig hur jag skulle bete mig, om jag mötte vilda djur ute i naturen. Bl.a. aldrig gå ”tillbaka” om jag mötte de stora katterna (jaguarer, pumor, vildsvin etc.). Alltid gå emot dem.

Nästa dag fanns det ingen ledig som kunde följa med mig. ”Du är så naturvan så du klarar säkert en vandring själv med hjälp av en karta över stigarna samt med ’varningsföretecken’.” Okej, då försöker jag väl detta, men jag måste erkänna att spänningen var på ”allra högsta nivå”. – ”Var särskilt försiktig med ormar och spindlar!”

När jag vandrade på en mycket smal stig, med branta sidor upp vid ena sidan och lika brant ner vid andra sidan, upptäckte jag ett hål i höjd med mina fötter. Ett litet hål med pyttesmå ägg i. Stora som min lillfingernagel.

Nästa dag – ensam även då – fann jag en likadan håla vid stigen i höjd med mina fötter. Men här fanns det ungar i. Stora som min tumnagel. Och honan flög oroligt runt omkring mig. Jag gick snabbt vidare, då jag ej ville störa henne.

En stund senare kände jag lukten av nykokt potatis. En jaguar fanns alltså i närheten och jag vände och begav mig snabbt hem. Ville inte ”förstöra” en så fin dag.

Hemkommen till lodgen berättade jag allt detta och fick då veta, att det var en sort av colibri som alltid bygger vid stigarna. Om de bygger inne i terrängen så tar ormarna ägg och ungar, men ormarna känner skakningarna från vandring på stigarna och går inte ut där. Detta vet fåglarna och därför bygger de sina bon vid stigarna.

-2- Fjärilarnas luktsinne:

Träden var fulla av blommor MEN det satt bara fjärilar på vissa grenar eller på vissa delar av grenarna. Varför?

Jo, fjärilar och vissa fåglar har ett utpräglat luktsinne och väljer bara de blommor som har den starkaste lukten. Och den största näringen.

-3- **Man kan bli vän med vissa djur:** Under mina dagar ute i Pantanals öde sumpmarker i Brasilien bodde jag i en liten hydda med den vilda naturen direkt utanför. Naturen ”vimlade” av vilda djur och alldeles speciellt fåglar. Bl.a. fanns det mer än 50 olika arter av tucaner (näshornsfåglar) med de jättestora näbben. En dag kom det en sådan ganska nära min hydda och jag ”pratade” med den. Men närmade jag mig den, så flög den iväg med det samma. Nästa dag kastade jag lite mat till den och den kom närmare. Tredje dagen fotograferade en annan turist mig, då den satt en halv meter från mig. Dagen därpå satt den på min arm och åt ur min hand.

-4- **Min vän Quatin:** Då jag skulle besöka Iguazu vattenfall i Brasilien kom några quatis (näsbjörnar) emot mig. Jag blev först rädd, eftersom jag inte visste om de var farliga. Jag kastade lite mat till dem och då blev en av dem kvar och jag kunde mata den ur mina händer. Samtidigt som jag ”pratade” med den. Jag är glad att någon annan turist kunde fotografera oss, så att jag nu kan visa min familj och mina vänner att detta verkligen är sant. Att jag satt och klappade en vild näsbjörn ute i naturen.

På OSA-halvön i sydvästra Costa Rica upplevde jag en liknande nästan tam quati. Kunde ”prata” med den från fem meters avstånd.



Rapport från en cykel

Vi började som vanligt med cyklistmöte, 12 st plus Ingvar, som nog snart köper en cykel.

Träningen kom i gång den 20 mars med 7 deltagare, 45 km, sen körde vi hem, regnet öste ner. Träning som vanligt tisdag, torsdag och lördag från 55 km – 190 km.

Första loppet vi körde var Naturtrampen i Svalöv, 80 km med 9 st. från klubben, delvis i regn och frisk vind. Ringsjön Runt 119 km den 5 juni, 3 startande från klubben. Vi andra körde en 19-milarunda till bl.a. Brösarp i vackert väder. Husiesvängen 120 km 13 juni. 9 st från klubben. Mulet och frisk vind.

Vättern R. 18 – 19 juni. 19 st från klubben. Regn, kallt men sol sista 10 milen. Jan, Karlerik, Göran, Peter, Joakim, Dan, Andreas, Martin J, Bosse och u.t. startade 03.44. Vi siktade på en tid under 9 tim., men det sprack av olika anledningar.

Vi gick med 5 st i vår startgrupp som drog hårt. Vi kom inte fram i täten förrän efter Vadstena, då hade gruppen vuxit, säkert 40 cyklister. Jan var den förste som släppte. I backen upp till Omberg hade Göran också fått nog. Utför i 2 km, tempot steg ytterligare. U.t. befann sig bland de sista. Ute på plattan sprack klungan, upptäckte det för sent, la in överväxeln och kom i kapp Peter och Joakim, som tyckte det gick för fort. Försökte få tag i de andra. Vi höll ca 40 km i tim. Karlerik låg bland de första, men nästan framme fick jag ge mig. Nästan motvind då skogen tog slut. Väntade på Peter och Joakim. Sen tog vi det lite lugnare. Utanför Gränna stod de andra och väntade på oss. Sen höll vi ihop till efter Jönköping.

Men i Habobackarna sprack det igen. Jag sa till Dan, Andreas, Bosse och Martin att köra. Karlerik, Peter, Joakim och u.t. höll ihop. Vi blev omkörda av ett stort gäng som vi hängde på. Men en halv mil innan Fagerhult började han som låg framför Karlerik att plocka i fickorna och vinglade till, krokade ihop med han som låg vid sidan om. Båda gick i backen. Vi höll över 40 km/tim, så Kalle hann inte bromsa, trilla också. Peter kunde väja men blev påkörd bakifrån. Det första jag tänkte på, när jag stod på huvudet över cykeln, var just cykeln. Joakim var nästa plus en massa andra. Karlerik slog sig illa, tappade luften, Peter försökte resa honom upp. Jag satt fast i pedalen med ena foten, då en annan cyklist frågade om jag var okej, var nog lite borta. Jag fattade inte vad Peter höll på med. Så småningom kom alla på fötter. Kalle var blåslagen, tröjan, byxorna och jackan var

trasiga, styret mitt av. Han ville ändå fortsätta men efter lite övertalning fick han ge sig.

Uppsamlingsbilarna var fulla av brytande cyklister och Kalle hade inte lust att vänta på nästa bil. Ingen värme precis, utan cyklade till Fagerhult för transport till målet. Peter klarade sig bäst, Jocke var blåslagen och lite chockad, u.t. hade ont i höger hand så det blev svårt att växla. Cykeln okej fränsett en trasig styrlinda. Göran kom förbi men vände och undrade vad som hänt. Vi kom iväg igen. Joakim var trött men Göran väntade. Peter och u.t. fortsatte. Paus i Fagerhult där vi fyllde på dricka. Vi hittade inga bra gäng, antingen för fort eller för sakta.

Nästa depåstopp i Boviken efter 23 mil. Kaffe, bullar, banan, blåbär, saltgurka, vichyvatten, sen gick det bra till målet, efter 10.10, vilket vi efter omständigheterna var nöjda med. Men otur för Kalle som bröt, var skinnflådd på rygg, höften och armarna, ont i revbenen. Nya cykelkläder och cykelrep. kostade 10.000:-. Som tur var hade han försäkrat. Men det är nog värre att behöva bryta, för där täcker ingen försäkring.

Peter Wendel, Per Wahl	8.57
Göran och Joakim	10.50
Bosse	8.55
Dan, Andreas, Martin	9.17
Peter, Leif	10.10

På kvällen blev det som vanligt fest, inga klackar i taket men rätt så trevligt ändå. Stekt lax, stuvad spenat, haricort verts och nypotatis och sen kaffe och tårta. Och då skulle Dan och Bosse uppvaktas med plaketter för 25 resp. 15 Vättern R. Men det hade u.t. missat, så det fick bli vackra ord i stället. Plaketterna fick de när vi körde Laholm sexdagars. Men det är en helt annan historia! Åkarp 100915 Leif Andersson

Antal Vättern R.

Sven Falkman	34
Jonny Nilsson	28
Dan Persson	25
Jan Ekström	24
Leif Andersson	23
Karlerik Olsson	13
Bo Larsson	15
Martin Jönsson	4
Peter Andersson	4
Göran Svensson	8
Joakim Svensson	5
Andreas Persson	4
Maria Andersson	3
Peter Wolmer	2
Peter Wendel	5
Per Wahl	8
Håkan Persson	1
Katarina Lohmus	1
Johan Brelín	1

RESULTATBÖRSEN

Skidor

Skid-DM 23 jan. 2010 – Härlövs IF

Herrar 15 km, H35

6 Pontus Johnsson 57.34

Herrar 15 km, H45

6 Magnus Rydlöv 1.11.12

Herrar 15 km, H55

2 Anders Rydlöv 54.44

5 Håkan Rydlöv 1.00.27

Herrar 15 km, H65

3 Ingvar Carlsson 1.07.25

Vasaloppsklassen 15 km

17 Henrik Davidsson 1.11.35

22 Hanna Högström 1.16.55

23 Peter Lundén 1.17.25

FK Boken 31 jan. 2010 – DM Skidor 2010

H35 – 30 km

1 Stefan Larsson 1.49.41

H55 - 30 km

3 Anders Rydlöv 1.55.48

5 Håkan Rydlöv 2.05.52

Vasaloppsklass – 30 km

21 Bo Månsson 2.49.18

Lövhultsloppet 14 febr. 2010

H 21- Masstart klassisk stil

20 Stefan Larsson 2.14.11

66 Leif Malmqvist 2.30.20

67 Anders Rydlöv 2.30.21

93 Håkan Rydlöv 2.39.36

201 Peter Lunden 3.32.07

202 Bo Månsson 3.33.41

H 21-M Masstart klassisk stil

152 David Edman 3.33.08

(Resultaten från Vasaloppet redovisas på annan sida.)

Friidrott

Göteborgsmästerskap Maraton 10 april

M55

1 Manfred Trieb 3.52.02

Ystad Terrängen 18 april

6 km, M60

1 Börje Hammarstedt 22.26

Bokskogsrundan 1 maj

11,2 km M 65

3 Jan-Eric Månsson 1.01.31

Lundaloppet 8 maj 2010

10 km

739 Jan-Eric Månsson 50.27

Blodomloppet 25 maj

5.643 m

Jan-Eric Månsson (lag Handbanken) 27.46

Hildesborgsloppet 6 juni 2010

M60, 7,3 km

1 Börje Hammarstedt 28.49

Akademilen, Lund 19 juni

M60

1 Börje Hammarstedt 38.53



Hörby Marknadslopp 30 juni

M60 12,6 km

1 Börje Hammarstedt 49.28

MM 12,6

144 Martin Landahl 1.11.13

GLL 3,4 km

Frank Martinsson 34.18

Trelleborgsloppet 28 aug.

10 km

132 Jan-Eric Månsson 51.32

Veberödsrundan 11 sept. DM/VDM

Halvmarathon 21,097 km.

M55

2 Manfred Trieb 1.39.39

M60

1 Börje Hammarstedt 1.25.13

M65

2 Jan-Eric Månsson 1.58.11

Skanör-Falsterbo runt 18 sept. 2010

EKO½Maran (21 097,5m) Män Motion

88 Per Landahl 1.47.22

139 Jan-Eric Månsson 1.55.48

167 Martin Landahl 2.01.29

169 Ola Forslund 2.01.39

DM 10 km landsväg 10 okt. 2010

M60

1 Börje Hammarstedt 38.37

Cykel

Ringsjön Runt Lörd. 5 juni 2010

65 km

Jan-Eric Månsson 3 tim 20 min.



MALMÖ FRISKSPORTKLUBB

Roskildevägen 7, 217 71 MALMÖ

Ingång ifrån Carl Gustafs väg

Tel. 040 – 98 22 01 (även faxnr)

Plusgiro: 24 76 91 – 9

Medlemsavgifter:	Ungdom:	100:- t.o.m. 20 år
	Familj:	450:- (ej barn över 20 år)
	Senior:	350:- fr.o.m. 21 t.o.m. 64 år
	Pensionär:	200:- fr.o.m. 65 år (Pensionärspar 300 kr)

Rullskidträning: Kontakta Ingvar.

Material till Länken skickas till MFK-lokalen eller Gertrud Martinsson, Måsg. 11, 215 67 Malmö (tel. 040-192623). Mail-adr: gertrud.martinsson@frisksport.se

MFK:s medlemssida på Internet: <http://www.frisksportmalmo.se>

Webmaster är Anders Persson (mail-adr.: anders.persson@frisksport.se)

Gå gärna in på vår hemsida och läs om program som varit och kommande program, tävlingsresultat m.m. Tävlingsresultat finns på www.segerundan.se. Lyssna även på vår tele-svarare, se ovan.

Gynna klubbens lotteri på ICA Supermarket, Hermodsdal!

Du kan vinna upp till 1.000 kr!

Lämplig som present: Köp vår träningsoverall för 700 kr! Kontakta Ingvar!

TORS HAMMARE I EN SOLRING DE SVENSKA FRISKSPORTARNAS SYMBOL

Vårt motto är:

EN SUND SJÄL I EN SUND KROPP

Därför propagerar vi i MALMÖ FRISKSPORTKLUBB för

- FRILUFTSLIV OCH MOTION
- ENKEL OCH FULLVÄRDIG KOST
- ENKEL GEMENSKAP I STÄLLET FÖR KOMMERSIELLA NÖJEN
- RIKARE KULTURLIV
- AVSTÅNDSTAGANDE FRÅN ALKOHOL, TOBAK OCH NARKOTIKA

Klubben har en stuga på Romeleåsen i vacker omgivning, där medlemmarna kan träffas för avkoppling och allehanda aktiviteter. Vi har också en klubblokal på Roskildevägen 7 för klubbträffar, studiecirkel m.m.

Av aktiviteterna kan nämnas:

**LÅNGLÖPNING, SKIDÅKNING, LANDSVÄGSCYKLING,
VANDRINGAR, VOLLEYBOLL, INNEBANDY m.m.**

MALMÖ FK arrangerar sedan 1973 BOKSKOGRUNDAN.

Vintertid preparerar klubben skidspår på ett flertal ställen i MALMÖ med omnejd (Bulltofta, Bokskogen och Romeleåsen).

En och annan medlemsfest hör också till bilden.

Gillar Du vårt program, så är Du välkommen i vårt glada lag.

För ytterligare information om klubbens verksamhet, tag kontakt med ordf. Leif Persson 040-40 29 87 (0709-15 19 21) eller Ingvar Carlsson 0706-49 76 08



Fröställningar i Slottsträdgården i Malmö.

(Foto Gertrud M.)