

Årgång 63 Nummer 1 2011



Malmö FK:s styrelse samlad vid styrelsemöte 15 dec. 2010.

Från vänster till höger: Leif Persson, Ingvar Carlsson, Gertrud Martinsson, Håkan Linde, Åke Nilsson, Martin Landahl, Erling Fjällström och Börje Hammarstedt.

(Foto: Frank Martinsson)

Manus till Länken skickas till:**Malmö Frisksportklubb, Roskildevägen 7, 217 46 Malmö****Redaktör:** Gertrud Martinsson

Måsgatan 11, 215 67 Malmö, Tel. 040-19 26 23

mailadress: gertrud.martinsson@frisksport.se

Bitr. red: Styrelsen*Länken*

till naturen


**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!

Det här är årets första, och enda, nummer av Länken. Jag vill tacka alla som bidragit till innehållet, bl.a. Lena och Rune (Hansson) som varit på resa i Afrika, det reportaget fyller fyra sidor. Tack ska Du ha, Lena!

Jag har själv skrivit en del. Men nästa år lägger jag av som red. för Länken.

Till förra årets sista styrelsemöte, 15 dec., hade jag lämnat återbud, eftersom jag skulle opereras dagen därpå (för att ta bort gallblåsan). Men Ingvar ringde och lockade med landgång, så jag kom i alla fall. Då tog Frank ett foto på hela styrelsen samlad framför vår fana. Resultatet ser ni på föregående sida.

Leif Persson avgick som ordförande vid årsmötet 2011. Nu har även Erling Fjällström lämnat styrelsen för att flytta tillbaka till Norrland. Håkan Linde blev t.f. ordf. Kvar är kassören Martin Landahl, jag själv som sekreterare samt övriga styrelsemedlemmar Ingvar Carlsson, Åke Nilsson och Börje Hammarstedt.

I år blev vi tvungna att lägga ner Bokskogsrundan, eftersom Ingvar inte kunde få någon att ta över. Tyvärr.

Vi har haft två stugträffar i Dörröd, 6 juni och 25 september. Det var mycket trevliga dagar och vi hade vackert väder båda gångerna, dessutom frågesporter varje gång. Det kan vi fortsätta med, tycker jag, ha stugträffar både vår och höst.

Ingvar åkte sitt 40:e Vasalopp i år och skriver en del om detta. I höst var han i Mora och hämtade sin 40-årsplakett. Då kunde han inte medverka vid Skogens dag i Torup. Vi var i alla fall några som var där och grillade korv. Nästa år ska Ingvar iväg igen, så vi får se hur det blir med vårt deltagande i Torup då. Vi behöver fler som hjälper till.

På den här sidan kommer de sista reportagen från år 2010, Fackelvandringen i Torup och Luciakaffet på vår lokal. Och vi har två sidor med färgbilder. Trevlig läsning!

hälsar avgående red. Gertrud M.

Fackelvandring i Torup 2010

Den 4 nov. var det dags för fackelvandring. Dagen innan var det storm och ösregn men nu var det en vindstilla, skön kväll. Redan vid 17-tiden började folk söka sig till området som var upplyst med marschaller och lyktor i träden. Fackelförsäljningen gick lysande, ca 350 st. Kl 18 hölls ett anförande av en representant från Svedala kommun.

Facklorna tändes och ca 600 personer tågade genom skogen. Målet var statarmuseet där man kunde förse sig med varm dryck och sedan fortsätta mot Torups slott. Vi gick sist och det var en stark syn att se den ringlande ormen av tända ljus.

Framme på grillplatsen hade MFK fått fart på kolet och många familjer tog tillfället i akt och grillade korv av hjärtans lust. En trubadur underhöll med visor, skrönor och spökhistorier. Många återvände hem, mätta och nöjda. "Vi ses igen om ett år."

Ett tiotal MFK medlemmar var behjälpliga med fackelförsäljning, grillplatsen m.m. Vi avslutade kvällen med gemensam fika på caféet och ventilerade den fina kvällens intryck. Välkomna att delta nästa år!

Essie och Bertil Gustafsson

Luciakaffet 2010

avhölls den 13 dec. Vi var 14 medlemmar som kom till vår lokal. Till vår stora överraskning väntade där ett par föräldrar med sina två små flickor som gladd oss med ett fint Luciaprogram. Dessutom spelade Frank på sitt dragspel för att förhöja stämningen. Som vanligt blev det många historier som berättades runt bordet. Börje sjöng bl.a. Luciasången för oss och Frank spelade till. Själv var jag lite orolig, eftersom jag skulle till sjukhuset för operation fyra dagar senare för att ta bort gallblåsan (den operationen gick bra, men det är en annan historia). Det hade i alla fall varit en trevlig kväll, kunde vi konstatera, när vi skildes åt. Gertrud M.

Vintern 2010 – 2011

började 24 nov. och slutade 20 jan. på Bulltofta, där ett 10-tal medlemmar från MFK bidrog med drygt 300 arbetstimmar: skidspårning, uthyrning av skidor, vallning av skidor m.m.

Vintern började inte så bra. 20 mm regn den 22 nov. så mar-ken var inte frusen, när de första snöflingorna började falla, som blev 1 dm i första omgången den 24 nov. Samma dag varmkördes snöskotern i avvaktan på fler minusgrader.

25 nov. kl 7.30: spårutrustningen hakades på skotern och ett skidspår på 1,5 km var åkbart efter kl 8. Radio Malmöhus reporter var på plats i direktsändning, samtidigt premiäråkade han sin nyinköpta skidutrustning. Detta blev startskottet för en drömlig, lång skidsäsong för att vara Malmö. Vår egen Hanna Hagström fanns på plats och gav värdefulla tips till radiolyssnarna som ville prova spåren på Bulltofta.

Tack vare Radio Malmöhus direktsändning började telefonen ringa på Bulltofta Motion. Första frågorna var: Vad kostar det att hyra skidor, när har ni öppet, är det elljus? Som alla förstår blev det en hektisk dag innan utrustningen fanns på plats. När jag körde hem vid 18-tiden kunde man se åkare med pann-lampa.

När snömängden plus kylan kom efter någon dag kunde vi bjuda på två dubbelspår, 6,4 km långt, samt den korta varian-ten ca 1,5 km.

Vid ett flertal tillfällen har Malmöpressen, radio och TV haft inslag från Bulltofta, Romeleåsen och Torup. Samarbetet mel-lan Bulltofta Motion och MFK har fungerat till 100 procent.

Toppnoteringen av uthyrningen var den 7 jan. då man hade uppemot en timmes väntetid trots tillgång till 70 par skidset. Fritid Malmö fixade snöröjningen så alla P-platserna kunde utnyttjas på Bulltofta.

Vi i Malmö FK kunde glädja oss åt att vi var en av de klubbar som var nominerad till att erhålla Skidspår.se:s hedersutnä-mning för bra arrangemang 2010-2011. Vi hade drygt 8.000 no-teringar på Bulltofta och 4.000 på Romeleåsen på hemsidan på Skidspår.se. Utmärkelsen utdelades till OK klubb i Stockholm med 40.000 noteringar, man hade haft tillgång till snö till slut-et av mars. Det måste ha varit lottdragning för att utse bästa klubb. Bulltofta kunde erbjuda spår, skiduthyrning, omkläd-nad, bastu, café och bra parkeringsmöjligheter.

Dessvärre försvann snön i vecka 4, då vi skulle arrangera Bulltoftaloppet. Den helgen arrangerades Klåverödsloppet, där en handfull MFK:are ställde upp.

Något som vi inte får glömma är alla arbetstimmar som Börje Wihlborg lagt ner på reparationer av snöskotrarna denna vin-ter. På Romeleåsen har Anders Ödlund kämpat hårt för att få till spår som håller. Inte lätt när det blåser igen på mindre än en kvart. Ett önskemål är att fler ringer och erbjuder sin ar-betskraft, t.ex. snöskottning, att hyra ut skidor m.m. då så be-hövs.

I. C.

Barnens Vasalopp Den 11 febr. hade Skanör fått snö från en isbana i Malmö samt skidutrustning från Skånes Skid-förbund, snöskoter och övrig utrustning. Fem funktionärer från MFK fanns på plats, deras största uppgift var att få på och av skidorna på de förväntansfulla förskolebarnen, till ett antal av 160 st, från Skanör och Falsterbo. Som vanligt fanns duk-tiga "dagisfröknar" på plats som fixade medaljutdelning, för-täring m.m.

Kul i Fem I vecka 8 kom ett lätt snöfall. Åke Nilsson var snabb att skrapa ihop nederbörden. De ungdomar som fanns

på plats fick åka ett pass, sen fanns ingen sammanhäng-ande slinga, den töade bort.

DM-medaljer Under vintern har ett antal skidtäv-lingar kunnat genomföras. Som framgår av Resultatbör-sen erövrades ett antal av MFK-åkare. I. C.

57.000 anmälda till 2011 års Vasalopp

Lörd. 19 febr. var det åter dags, resmålet var att åka mitt 40:e Vasalopp. I Malmö var temp. -5. När vi anlände till Evertsberg kunde man avläsa -18 och snödjupet ca en halv meter.

Förutsättningarna för träningen i Malmö kunde man inte skylla på, men kylan sätter sina spår. Väl påpälsad blev åkturerna något kortare än man tänkt. Turen den 23/2 till Mora 40 km blev åkning i sträva spår. Höks-berg hade haft -28 på morgonen, när vi passerade kon-trollen låg tempen på -14. När vi åkt turen och tinat upp i bastun, bar det av till ett matställe, där maten smakade extra bra.

Månd. 28 febr. var det så dax. Halv 7 anlände vi till startplatsen i Sälen. Under skidorna fanns kallvalla, tempen låg på -10. Ca 5.000 var anmälda denna dag. Kl 7.05 gick startskottet för oss veteraner. Ulf Selin och jag var ett par av de startande från MFK.

Allt är sig likt, även om det är Öppet spår. Alla stakar intensivt fram till backen, där väntar en stigning på 180 meter i en backe som är 3 km lång, högsta punkten på hela bansträckan av det 90 km långa Vasaloppet. Efter att ha passerat denna punkt har pulsen varit uppe på max. Fästet var inte det bästa, jag märkte att flåset inte räckte, när backen dök upp. En titt på klockan, när jag passerade kontrollen i Mångsbodarna, jag anlände dit 2 tim. efter starttiden. Kontroll efter kontroll avverkades. Det fanns dryck och vetebullar som tilltugg till dem som så önskade.

Efter 7 tim. och 39 min. nådde jag målet i Mora i mitt 40:e Vasalopp. Vid målgång var speakern Olle Anders-son snabb att berömma Malmöfrisksportarna för vårt arbete med skidpropaganda för Vasaloppet. Vi hade 30 löpare anmälda till årets upplaga av Vasaloppet. Enda dam som ställde upp för MFK var Henny Malefijt, hon klarade sträckan på 8.30.

Vasaloppsdagen 6 mars

15.500 löpare var anmälda till Vasaloppet 2011. Stefan Larsson, som kom till start med många träningsmil i be-nen, klarade av sträckan på 5.05 och med den tiden gick han i mål som 779:e löpare och belade 4:e plats av de skåningar som ställde upp.

Spåren höll för alla startande tack vare kylan och bra spårpreparering. 17 MFK:are ställde upp och alla kom i mål. Vid två tillfällen hjälpte Erling och jag till som funktionärer, dels i stafetten, dels på Vasaloppsdagen, då vi hade i uppdrag att ta hand om löpare som brutit loppet och visa dem till bussen som skulle ta dem till Mora.

7 mars rullade så Ulf Selins buss mot Skåne och Mal-mö, där gräset lyste grönt. Två veckor efter hemkom-sten hade vi Vasaloppsträff på klubben. 14 st hade hör-sammat att komma till genomgång av säsongen, som hade varit så bra.

I. C.

Våffelfest en schön marsdag 27 mars

Vi var bara 9 st som kom till klubbens våffelfest. Ingvar hade dukat borden och satt på kaffe och vatten. Frank, jag och Berit hjälpte till med våffelsmet och annat.

Håkan Tr. skjutsades till lokalen av Ann-Marie, Karin och Calle hade promenerat dit och Essy och Bertil kom på sina cyklar efter att tidigare på dagen cyklat fram och tillbaka till Torup. Vi hade tre våffeljärn i gång. När vi inte åt av de goda våfflorna, berättade vi historier. Vi fick veta en del om Ingvars 40:e Vasalopp.

Efter våffelkalaset var det dags att ge sig av. Essy och Bertil cyklade hem, Karin och Calle skulle gå en runda i stan, Håkan ringde efter en taxi, Berit gav sig av till en fest och Ingvar gick hem till sig. Själva gick vi en runda i Pildammsparken och fotograferade lite grand. Det var ju en väldigt schön dag. Och promenaden tog väl kål på en del kalorier.

Gertrud M.

Bokskogsrundan 2011

blev bara en promenad. 12 personer fanns på startplatsen på Torup 1 maj kl 10.00. Vi fick en fin promenad. Förhoppningsvis kommer vi att gå flera år framöver, om intresse finnes.

I. C.

Blodomloppet 24 maj

Tänk, nu har jag klarat av promenadklassen 5 km i Blodomloppet för första gången! Ja, förstås, jag cyklade lite också... Jag skulle egentligen ha varit flaggvakt (i stället för Frank som precis kommit hem från sjukhuset), men så bestämde Ingvar att jag skulle gå efter de sista i promenadklassen. Men jag hade aldrig klarat att gå, så jag tog cykeln med mig.

Vi fick var sin väst att ta på oss (som funktionär för Helenholms IF). För detta fick vi var sin baguette och en flaska dricka, som jag tog med mig i min cykelkorg.

Först cyklade jag till Helenholms idrottsplats. Efter att ha stått i kö vid toaletterna samt fotograferat lite såg jag att "gångarna" hade startat. Lasse Olsson, som skulle vara före dessa, hade problem med att komma förbi (med sin cykel, han skulle också cykla). Självt väntade jag länge och väl för att komma efter de sist startande.

När jag sedan äntligen var på väg och kom efter några av de promenerande så sa dessa: Det kommer fler efter oss, och då fick jag vänta en stund. Så höll det på i ett par kilometer. Ibland gick jag, ibland fick jag cykla i kapp de gående. De flesta flaggvakterna hade fått reda på att när jag kom, kunde de bryta upp. Men jag fick hela tiden säga till dem: var snäll och stanna fem minuter till, det kommer fler. Sedan fick jag skynda mig att cykla ikapp de näst sist gående.

Efter ca 3 km var det vätskekontroll. Jag hade redan börjat äta på min baguette och var törstig och jag fick en mugg vatten. Därefter tog jag ett foto på orkestern som stod och spelade en bit bakom vätskekontrollen och cyklade sedan vidare.

Till slut kom vi fram till Almtorget. Där samlades allesammans som varit med (utom Lasse, han hade redan åkt hem). Vi lämnade våra västar och de som inte fått sin baguette och flaska med vatten, fick det nu. Och jag cyklade hem till Frank (som hade varit uppe på cykelbanan och tittat på löparna).

Den cyklande "gångaren" Gertrud

Sveriges nationaldag 6 juni

har vi till för några år sedan firat genom att tåga till Hästhagen, Idrottsplatsen eller Folkets park med vår fana. Men i år beslöt vi att vi skulle fira dagen i vår stuga i Dörröd.

Vi samlades vid borden vid muren, tog fram vår matsäck, åt och snackade med varandra. Så småningom blev vi 18 eller fler plus hunden Dellie. Barbro och Kjell anlände efter att ha satt upp frågor i tipsvandringen. Ingvar hade satt på musik i sin musikmaskin som stod i stugans fönster under tiden vi åt.

Så var det dags för tipsvandringen. Upp till ängen och sen tillbaka igen. Frågorna handlade om olika ställen i Skåne, det var inte många jag kunde svara på. Efter detta blev vi bjudna på kaffe. Ingvar hade gjort i ordning bakelser (rulltårta med vispgrädde, jordgubbe och en svensk flagga som kronan på verket). Det var jättegott.

Frank spelade sedan dragspel, medan Barbro rättade våra tipsrader. Rune och Lena passade på att dansa till en av låtarna. Gertie filmade de olika aktiviteterna. Så var det dags att berätta de rätta svaren samt att tala om vem som vunnit. Det var två som hade flest rätt och av dessa drogs Börje W. som vinnare. Han blev mycket glad och överraskad. Vid det här laget hade Ulf Selin med sällskap dykt upp. Han hade med sig några extrapriser i form av jättestora knippor dill. Till min stora glädje fick jag ett av dessa priser. (När vi kom hem, fick vi jobb med att klippa dillen i bitar, dessa lade vi sedan små burkar i frysen. Jättegott att strö på nykokt potatis och andra maträtter.) Till sist var det dags att hala svenska flaggan från vår flaggstång. Börje och Karin skötte om detta. Och så blev det hemfärd efter en mycket trevlig dag.

Gertrud M.

Riksläget i Forsheda 9 – 16 juli

var, som framgick av tidningen Frisksport, mycket positivt, nära till allt. Malmö FK hade inte många på plats. Tävlingsmässigt var det fam. Linnér som utmärkte sig och Sofia vann sin åldersklass i mångkampen. Självt tävlade jag tillsammans med Anette i boule och var nära att få spela final. Min sista kula ändrade riktning, då den träffade en sten denna duggrekniga torsdag förmiddag.

I. C.



Våffelkalas i klubblokalen 27 mars (Foto: Gertrud M.)



Barbro läser upp vinnarna vid tipspromenaden 6 juni (Foto: Gertrud M.)

Minnen från resan till Malawi och Zambia augusti – september 2011

Vi, Zebbie, Björn, Birgitta, Rune och jag, startade med taxi från Daggpilsgatan för att träffa resten av gruppen på Kastrup där vi skulle packa ner ytterligare skänkta kläder och skor i väskorna. När vi packat väskorna fulla, visade det sig, att vi hade en papperskasse med skor som inte fick rum. Vad göra? Skicka dem med Björn hem igen? Nej, vi tar den som handbagage! Så kom det sig att vi åkte till Afrika med ett handbagage bestående av en papperskasse från MediaMarkt. Nöden har ingen lag och när jag senare såg behovet, var det värt be-svaret.

Efter att vi varit på resande fot i ganska precis ett dygn, med byten i Amsterdam och Nairobi och mellanlandning i Lusaka, kom vi fram till Lilongwe, som är Malawis huvudstad. Vi fick för första gången fylla i det inresekort, som man tycks omåttligt förtjust i här. Namn, födelsenummer, födelseplats, passnummer, adress både hemma och i Malawi, hur mycket pengar vi kunde tänkas göra av med osv. Därefter passerade vi passkontrollen en och en utan besvär. Nu vidtog en nervös väntan på bagaget! Hade väskorna följt med oss hela vägen trots alla byten? Medan vi väntade passade vi på att växla pengar, vi växlade 200 USD var och fick 33.000 Kwacha för detta. Det var en bunt stor som en halv Kvällsposten. Underbart nog hade allt bagage kommit till samma destination som vi, så nu var det bara tullpassagen kvar.

Vänta här, sa Zebbie och gick fram till den tullare som stod närmast. Där förklarade hon, att vi alla hade kondomer, pennor och böcker nerpackade i våra resväskor. Allt skänkt till Malawi av olika organisationer i Sverige för att delas ut till olika institutioner i Malawi. Man får bara föra in kondomer för eget bruk tullfritt, men vi hade 20 kg kondomer, så det hade nog inte kunnat passera om de hade öppnat någon väska för kontroll. Tullaren tittade på alla våra väskor och frågade vilka som hade sakerna nerpackade. Allihop svarade Zebbie, varvid han vinkade förbi oss och vi kunde passera utan att betala tull.

Nu fick vi för första gången träffa Eric, vår inhemske chaufför, som har haft denna uppgift många gånger på tidigare resor, så Zebbie och han känner varandra väl. Eric är i 40-årsåldern och bor med fru och barn i Lilongwe. Det var en mycket trevlig bekantskap, vänlig, lugn och mycket hjälpsam. På vår väg till vårt hotell stannade vi vid en supermarket och inhandlade myggspray, vatten och lite andra förnödenheter.

Så var vi då slutligen framme vid vårt hotell Korea Garden Lodge, där vi fick våra rum och därefter åt lunch och fick information om programmet för morgondagen. Det var skönt att få duscha och klä om efter resan. Precis utanför hotellet pågick ett bröllop och vi gick dit och tittade på en liten stund. När vi var där, var det någon slags presentöverlämning och det var mycket folk, som kom och gick. Ingen brydde sig om att vi stod där och nyfiket betraktade skådespelet. På kvällen blev det middag på hotellet och Zebbies båda bröder och en svägerska kom och hälsade på. Det blev en trevlig kväll, men vi gick tidigt var och en till sig för att sova.

Efter tidig frukost körde vi över gränsen till Zambia vid Chipata. Nu fick vi först fylla i utresekort från Malawi och sedan inresekort i Zambia. Undrar om någon läser dessa kort, men det sysselsätter säkert någon! Det gick ändå ganska snabbt och vi kunde köra in i Zambia till Thornicroft Lodge nära South Luangwa Na-

tional Park. På vägen åt vi vår picknicklunch som bestod av dubbelmackor, muffins, frukt och vatten.

Medan vi stod där vid sidan av vägen kom en pojke cyklande och stannade och bara stod där och tittade på oss. Zebbie sa, att det kunde vara första gången han såg vita människor, men vi vet inte om han bara var nyfiken på oss. Vi tyckte nog alla att det var lite pinsamt, att stå där och stoppa i oss utan att bjuda honom, så när det blev några smörgåsar och ett par muffins över, erbjöd vi honom detta. Han tog tacksamt emot det och tackade närmast underdånigt genom att ta emot sakerna med båda händerna och knixa, som om han neg. Eric och Zebbie sa, att det var ett tecken på stor tacksamhet. Vi pratade lite med honom och han berättade, att han hette Nixon och gick i femte klass men hade skollov en vecka till. Han berättade också, att han varit i närmaste stad och sålt en gris, som fadern slaktat eftersom den åt upp deras kycklingar. Zebbie, som är född i Malawi talar chichewa, så hon frågade vad han skulle bli, när han slutat skolan. Han hade, som de flesta barn vi pratade med, stora planer för framtiden och berättade att han ville bli ingenjör. Nixon fick också ett par blyertspennor och då var lyckan fullständig. Han visade tydligt hur lycklig han var och stod kvar vid sin cykel och tittade efter oss när vi körde vidare.

Vi kom fram till vår lodge vid 2-tiden och fick var sin stuga, där vi gjorde oss hemmastadda innan det var dags för vår första safari. Vi tog plats i öppen jeep alla åtta och åkte in i Nationalparken. Vår chaufför här hette Godfrey och hade stor erfarenhet av att köra här. Han kunde parken som sin egen ficka och visste precis vart han skulle köra för att vi skulle få se djuren. Parken är ca 95 kvadratmil stor, så det finns stora ytor att upptäcka. Vi fick också se dem på nära håll; elefanter, lejon, giraffer, bufflar, zebbor, krokodiler, antiloper, flodhästar, hyenor och många fåglar. När det blivit mörkt försökte vi få syn på leoparder, men fastän det fanns fler leoparder än lejon i parken lyckades vi endast få syn på en på mycket långt håll. De är inte helt lätta att upptäcka.

När vi kom tillbaka till vår lodge fick vi reda på, att elefanterna hade varit ända framme vid verandan medan vi varit borta och vi fick under inga omständigheter gå utanför huset ensamma. Vi fick eskort till våra små hus och när det var dags för sen middag eskorterades vi i samlad trupp till verandan, där trummande förkunnade, att middagen var serverad. Vi var ganska trötta och efter middagen blev det ett tidigt god natt och även nu fick vi eskort tillbaka till våra stugor.

Tidig frukost efter en natts god sömn och därefter var det åter dags att sätta sig i jeepen för en ny safari. Vi kom mycket nära djuren och de tycktes inte bry sig ett dugg om oss. Godfrey sa, att så länge vi satt i jeepen, såg de oss inte som byte utan vi var bara ett fordon. Avtryckarna på våra kameror gick varma och det var fascinerande att se de mäktiga djuren på så nära håll.

Vid infarten till parken stod en skylt som talade om att djuren har företräde, så när en lejonhona gick mitt på vägen så höll vi oss snällt bakom, tills hon flyttade på sig.

Vi åkte tillbaka till lodgen för lunch och lite vila innan det var dags för ännu en eftermiddagssafari. Vi fick se en annan del av parken, där naturen var annorlunda mot vad vi sett på de tidigare turerna. Men återigen fick vi på nära håll se alla djuren utom leoparden. En liten incident hände nu, när vi stannat för att dricka och äta lite frukt. Rolf, som skulle uträtta sina naturbehov, hade gått lite avsidet då plötsligt en stor elefanthane dök upp för att korsa den flod vi stannat vid. Med den kurs den höll skulle den passera mellan Rolf och oss andra som stod vid bilen. Godfrey beordrade alla att snabbt inta sina platser i bilen, men det är inte så lätt att snabbt avsluta och springa tillbaka till bilen. Men det hände inget allvarligt utan elefanten lunkade förbi oss på nära håll och gick ut i floden och korsade den för att ansluta till sina kompisar på andra sidan.

Vi fick också se prov på hur grym naturen kan vara. Vi såg en lejonhona med en unge och en liten bit ifrån henne såg vi två unga lejonhanor som höll henne under uppsikt. Godfrey berättade, att lejonhanorna var på jakt efter lejonungen för att döda den och sedan para sig med honom. Honan och ungen sprang för att komma undan och de två lejonhanorna följde efter. Vi tittade fascinerat på och hoppades att lejonhonan skulle komma undan med sin unge. Efter ett tag såg vi inte honan och ungen och vi såg också att hanarna gav upp och lufsade iväg åt andra hållet.

När vi kom tillbaka till lodgen, möttes vi av en lite uppskakad Birgitta. Hon hade avstått att följa med på eftermiddagssafarin för att stanna hemma och ta det lite lugnt. Men det blev inte så särskilt lugnt, för när hon satt vid poolen och läste fick hon plötsligt se en stor elefanthona med en unge som var på väg in till poolen. Personalen på lodgen kom rusande och distraherade elefanten medan de ropade RUN till Birgitta. Och jag RUN, sa Birgitta. Hon fick sätta sig i säkerhet inne i matsalen och fick besked att om elefanten försökte ta sig in där, så skulle hon gå in på toaletten. Men elefanten höll sig utanför verandan.

Birgitta var förvånansvärt lugn efter upplevelsen. Vi fick eskort till våra stugor för dusch och när trummorna förkunnade att middagen var serverad, hämtades vi och fick gå i samlad trupp till matsalen. Medan vi satt där och åt vår middag kom en jättestor elefant och började äta sin middag på de träd, som stod närmast altanen där vi satt. Vi kände oss ganska små och var nog inte helt lugna, men det var en fascinerande upplevelse att se elefanten slita loss stora grenar på träden och stoppa in i munnen. Efter middagen blev det sedan eskort tillbaka till stugorna för att sova. Vi hörde flodhästar och elefanter utanför och jag kan lova att man var glad att man var inomhus även om elefanten antagligen hade kunnat ta sig in ganska lätt.

Nästa morgon åkte vi tillbaka till Lilongwe med Eric, en resa på 30 mil. Vägarna är dåliga och det är inte som att åka Malmö - Göteborg precis. Det är förstås inte så särskilt mycket bilar på vägarna, men desto fler cyklar, gående, kor, getter och höns. Återigen proceduren vid gränsen med utresekort från Zambia och inresekort till Malawi. Vi börjar kunna rutinerna nu. På vägen stannade vi och åt vår picknicklunch. Återigen fick vi sällskap av några barn. Men eftersom det var fler den här gången kunde vi inte ge dem av maten. Eric förklarade, att det skulle bli

slagsmål om inte alla fick, så vi avstod. Zebbie pratade med dem och de undrade om de kunde få våra tomflaskor. De skulle sälja dem för 5 kwacha styck (2-3 öre). Pengarna skulle de spara för att kunna köpa sig var sin skolväska. De frågade också om vi hade några pennor, men eftersom vi inte hade till alla, var vi tvungna att avstå från att ge dem. Det kändes inte bra. På vägen besökte vi Tribal Textil Workshop, där vi tittade på hur man gjorde bl a batik i typiska afrikanska mönster och färger. Jag köpte en batiktavla med afrikamotiv.

Tillbaka i Lilongwe bestämde vi, att vi skulle åka en tur och titta på stan. Jag frågade Zebbie, om vi fick se var hon hade bott och det sa hon att vi kunde få. Vi körde runt och tittade på olika platser, bl a till ett monument som den nuvarande presidenten låtit uppföra över den förra enväldshärskaren Hastings Banda. Det hade kostat 6 miljoner dollar. Hur kan man lägga ner så mycket pengar på ett monument i vit marmor när folket svälter??

Dessutom lär den nuvarande presidentens bröllop för 2 år sedan ha kostat 1 miljon kr och dessutom har han köpt in 150 st Mercedesbilar till ministrarna. Då fick England och USA nog och drog in sitt bistånd tills saken utretts. Det är hemskt, för det drabbar ju folket, som behöver hjälp, men det är ju det enda påtryckningsmedel man har. Kinesiska projekt är på gång överallt i stan, där man bygger stora anläggningar för konferenser o.dyl. men allt görs av kineser, som antagligen också kammar hem vinsten.

Vi körde till Zebbies hem och där blev vi inbjudna till hennes bror Gulam och svägerska Sherifa som bor kvar i huset efter att mamman dött. När jag frågade om vi skulle kunna se var Zebbie bott, visste jag inte att de bodde kvar där, så det blev en överraskning att vi även fick komma in och se hur de har det. Plötsligt var vi också inbjudna till avslutningsmiddag sista kvällen innan hemresa.

Vi kände nog lite till mans, att det blev väldigt mycket besvär för Zebbies släktingar, men de ville absolut att vi skulle komma. Så, så blev det bestämt. Det var en mycket trevlig tur, men man kan inte låta bli att fundera över hur man kan satsa på ståtliga monument, när det behövs sjukhus, skolor och vägar.

Efter en natts god sömn och en god frukost på Korea Garden bar det av till Linthipe, där vi besökte två hyddbyar och fick träffa hövdingen Chief Chikwasa och hans ena fru. Det var massor av barn i byn och alla var väldigt intresserade av oss. När man tog upp sin kamera för att fotografera någon, kom genast en hel hop och ställde sig bredvid för att komma med på fotot. Sedan ville alla titta på resultatet i kameran och de hade hejdlöst roligt, när de såg sig själva på bild. Zebbie lämnade över en del av de kläder och skor, som vi haft med oss hemifrån och vi såg ju med egna ögon att behovet var stort. Tacksamheten var också påtaglig.

I den första byn var inslaget av barn stort, men i den andra byn, där vi fick träffa hövdingens andra fru, var inslaget av vuxna och gamla betydligt större. Här pratade jag med en ganska nybliven mamma, som utan att tveka lämnade över babyn till mig, så att jag fick hålla den. Den lille var 2 månader och brydde sig inte så mycket om vem som höll honom. En gammal (?) man kom fram och tecknade till mig att följa med honom och så förevisade han stolt sina duvor, som han byggt ett fint duvslag till. Han ville absolut att jag skulle fotografera dem, så jag gjorde det och visade honom resultatet i kameran. Han var nöjd och glad när han såg resultatet.

När besöket närmade sig sitt slut, kom några kvinnor och lämnade över en tupp, som vi fick som tack. Innan vi körde vidare samlade vi ihop pengar, så att barnen skulle kunna köpa en fotboll och jublet visste inga gränser.

Vi körde vidare till Dedza Pottery, en keramikfabrik, där vi titlade på tillverkningen och de som så ville handlade keramik av alla de slag med hem. Jag köpte en mobil att ha i köksfönstret hemma. Vi körde vidare och följde gränsen till Mocambique, vi körde ett par meter över gränsen, så nu har vi varit i Mocambique också. Vägen gick genom ganska höglänt terräng och utsikten var fantastisk med djupa flodfärör mellan bergen. På eftermiddagen kom vi fram till Sun N'Sand, en jättestor hotellanläggning som ligger alldeles i kanten av Malawisjön.

Det var inte mycket folk där, så det kändes ganska ödsligt både ute på anläggningen och i matsalen, som var avsedd för flera hundra personer och vi var kanske 30 personer där. Maten var jättegod och riklig överallt, men jag, som inte äter så stora portioner, skämdes lite varje gång jag måste lämna hälften kvar. Zebbie sa till mig att inte bry mig, för någon åt säkert upp maten i köket eller tog den med sig hem till sina barn. Då kändes det lite bättre, när man lämnade kvar på tallriken.

Efter middagen var det bara att lägga sig för att sova och nästa morgon var det dags för ett nytt äventyr. Vi åkte till Cape Maclear där vi seglade ut på Malawisjön med en katamaran. Vi åkte ut till världens första sötvattennationalpark. Vi badade från båten och massor av fiskar simmade runt oss och buffade till oss på benen när vi gjorde dem sällskap. Vi åt vår picknicklunch ombord på båten innan vi åkte tillbaka.

På vägen mötte vi några fiskare i sina kanoter och köpte lite fisk av dem. Dessa fiskar kastade vår skeppare och guide ut för att locka de afrikanska örnarna att segla mot oss för att fånga dem. Han lockade också på dem med deras eget läte och vi fick flera fina bilder när de dök mot ytan och fångade fiskarna.

Efter att vi kommit i land körde vi vidare till Chembe, en typisk fiskeby, och därefter besökte vi Missionärsgravarna vid Livingstonias första missionsstation. Vi förundrades alla över att alla missionärerna var unga när de dog. De var bara omkring 30 år allihop. Vi körde sedan via Monkey Bay, ett tillhåll för många backpackers, tillbaka till Sun N'Sand för middag och ännu en övernattnig.

Soluppgången över Malawisjön var fantastisk och efter att ha beundrat detta skådespel åt vi frukost i den fortfarande ödsliga matsalen, innan vi satte oss i bilen för avfärd till Mua Mission, en missionsstation och ett museum över Malawis historia. Vi fick en intressant föreläsning av en mycket entusiastisk guide, som verkligen gjorde sitt bästa för att vi skulle få inblick i de olika

kulturerna som finns i Malawi. Efter en god lunch på en liten restaurang, som låg högt med utsikt över floden, där det pågick klädtvätt och barnen badade, åkte vi vidare till Pottery Lodge, där vi skulle övernatta och där vi också åt vår middag. Pottery Lodge var ett litet paradiset och vi önskade nog lite till mans, att vi skulle kunna stanna lite längre, men Zebbie lovade oss, att nästa ställe skulle vara ännu mer paradisiskt. Hur nu det skulle kunna vara möjligt.

Efter frukost åkte vi till Nkotakota för att besöka missionsjukhuset där. Det var en ganska skakande upplevelse att uppleva sjukvården och alla de människor, som sökt sig hit av olika anledningar. Vi såg en liten baby, som var svårt sjuk i malaria och andra som såg svårt medtagna ut. Jag kunde inte förmå mig till att ta ett enda foto. Men människorna verkade i alla fall vara vid gott mod och fick god vård, även om det efter våra mått mätt var väldigt spartanskt.

På förlossningsavdelningen mötte vi två nyblivna mammor, som skulle åka hem samma dag. De verkade väldigt glada och mädde bra, sa de. Här kunde jag också ta foton utan att det störde. De båda mammorna fick var sin sedel till barnen och var glada för det.

Utanför sjukhuset satt många människor och lagade mat och Zebbie berättade, att man inte fick mat på sjukhuset utan anhöriga fick se till att de intagna fick mat. När jag frågade den som visade oss runt, vad de gjorde, som inte hade någon anhörig, svarade han: alla har anhöriga här. Det tyckte jag lät så härligt, att ingen var ensam när han var sjuk. Det fanns alltid någon i hans närhet som ställde upp. Något att tänka på!!

Vi fick också stå under det träd, som David Livingstone stod under, när han förhandlade om och fick slut på slavhandeln i Afrika. Han gav bort ett paraply i utbyte mot att slavhandeln skulle upphöra. Det kunde det väl vara värt!!!

Vi åt vår lunch på den gamla golfklubben i Dwangwa. Banan är från kolonialtiden, när engelsmännen styrde Malawi. Vi kunde titta ut över golfbanan, där det sprang apor kors och tvärs, vi såg dock ingen som spelade, varken människor eller apor. Det hade varit roligt att prova, men jag tror, att det var i varmaste laget för en golfrunda.

Vi körde vidare till Chintheche och Makuzi Beach, där vi nu skall stanna i fyra nätter.

Zebbie hade inte lovat för mycket, det här var verkligen paradiset på jorden. Vi satt på altanen utanför restaurangen alldeles vid kanten av Malawisjön och åt vår middag, tillsammans med rektorn, en lärare och hövdingen i byn. Som alltid var det god mat och vi kunde inte ha det bättre.

Nästa morgon promenerade vi till skolan. Trots att det fortfarande var skollov hade ett hundratal elever infunnit sig, när de hörde att Zebbie skulle komma. Vi fick göra en rundvandring i lokalerna och fick sedan ett varmt välkomnande med sång och dans av eleverna.

När Zebbie sedan visade vad vi hade med oss, en kasse full med pennor, och talade om att ett stort antal skrivböcker skulle levereras, visste jublet inga gränser. Jag har svårt att tänka mig, att svenska skolbarn skulle visa sådan entusiasm för motsvarande gåvor.

Vi besökte även en annan skola i närheten och fick samma fantastiska mottagande här. Där försökte vi lära barnen att sjunga Imse Vimse Spindel, men jag tror att de tyckte det var roligast när vi sjöng för dem.

På eftermiddagen sa Zebbie, att hon tänkte göra en rundvandring i byn vid Makuzi Beach och undrade om någon ville följa med. Börge, Rune och jag följde med och det var en osannolik upplevelse. Zebbie bad tre barn som stod vid skolan att visa oss vägen runt i byn och snart hade vi 30-40 barn runt omkring oss. Alla ville hålla oss i hand och de slogs nästan om att vara nära oss.

Överallt där vi kom fram till något hus fick vi ett översvallande mottagande av de vuxna, uteslutande beroende på allt som Zebbie och Björn har gjort för människorna här. Alla visar en genuin tacksamhet och värme och de kramar om henne och undrar hur det är med Björn och Madeleine. Även vi fick, ganska oförtjänt, del av denna entusiasm, men det var bara att njuta av den värme som strålade ut mot oss.

På söndag morgon skulle vi besöka kyrkan. Gudstjänsten skulle börja kl 8.00, men vi skulle vara där vid 10-tiden. Vi var ute i god tid och kom dit ungefär 9.30. Då var det prästen och tre församlingsmedlemmar där. Vi fick en lång pratstund med den unge prästen, som hade varit präst i tre år och hade sin första tjänstgöring här. Vi fick också titta på lokalerna och sedan vidtog en väntan på att gospelkören skulle samlas.

När ungefär tio kvinnor kommit ansågs kören fulltalig och gudstjänsten kunde börja. Då hade ytterligare några församlingsmedlemmar anlänt. Prästen började med att läxa upp församlingen för att de kommit så sent, när så långväga gäster hade varit där så tidigt. Detta förstod vi inte så mycket av, men Zebbie översatte det hela efteråt. Det blev en härlig stämning i kyrkan när kören började sjunga och man måste säga, att det var värt att vänta på. Efter någon timme avslutade vi gudstjänstbesöket sedan vi lagt vårt bidrag i kollektan.

Eftermiddagen ägnade Amelie och Börge, Rune och jag åt ett museibesök. En av de anställda på Makuzi Beach ville visa oss gamla redskap och musikinstrument. Vi promenerade dit i sällskap med guiden och när vi gått en bit kom en liten pojke i 6-årsåldern och tog min hand och började gå med oss. Jag frågade guiden om jag bara kunde låta honom följa med så där. Det gick bra så han varvid jag undrade om ingen skulle sakna honom. Hade jag gjort samma sak i Malmö, hade polisen kommit som ett skott. Men han försäkrade mig, att det var helt OK. Barnen sprang fritt omkring och var vana att klara sig själva.

Det blev ett mycket intressant besök på museet och vår guide var mycket engagerad och pratade på utan paus i säkert en timme. Hela tiden stod den lille pojken kvar och bara tittade upp på oss. När det hela var slut och vi gick ut, tog han min hand igen och höll den hela tiden till vi kom fram till huset där han bodde. Då sa han buy, buy och skuttade glad iväg. Det var det enda han sa på hela tiden.

Vi besökte också N`Katha Bay, som är en stad i norra Malawi. Här var det marknad med försäljning av det mesta, både mat och kläder liksom medicin av olika slag. Jag tror dock inte att jag skulle vilja prova medicinen, jag tror inte så mycket på ormskinn och dekokter av olika slag. Men jag kan ha fel!

På kvällen hade Zebbie ordnat med en överraskning. Personalen hade dukat vårt middagsbord ända nere på stranden. Där satt vi nu alldeles vid kanten av Malawisjön med en stjärnklar himmel över oss i goda vänners lag och njöt av god mat, gott vin och bara njöt av livet. Eftersom det var Zebbies födelsedag måste vi ju sjunga för henne och jag kan inte tänka mig ett bättre ställe att fira födelsedag.

Nästa morgon bar det av mot Lilongwe igen och det blev bilåkning hela dagen med ett kort uppehåll för picknicklunch, som vi hade hämtat på Pottery Lodge under vägen. Vi stannade vid sidan av vägen och genast dök ett stort antal barn upp och tittade intresserat på vad vi gjorde. Smörgåsarna, som blev över, ville vi nog gärna ge till dem, men Eric varnade oss för att det skulle bli slagsmål eftersom det inte fanns till alla, så vi bestämde oss för att avstå. Zebbie sa, att alla är lika hungriga och det blir de största som tar för sig på bekostnad av de små och vi ville inte förorsaka att någon fick stryk. Istället bestämde vi att ge smörgåsarna till barnen på Korean Garden när vi kom fram dit.

På kvällen, vår sista i Malawi, var vi nu bjudna till Gulam och Sherifa. När vi kom dit var hela Zebbies släkt, som finns kvar i Lilongwe, samlad där. Grillen var tänd och på den låg massor av kött. Där fanns tuppen, som vi fått tillsammans med antilopkött och T-benstek. Dessutom hade Sherifa gjort Samoza, degknyten med fyllning, en gryta på getkött och sallader av olika slag. Allt var mycket gott och vi åt och drack och hade trevligt hela kvällen.

Sista morgonen i Malawi började som vanligt med en god frukost. Efter att vi packat våra tillhörigheter började vi så vår hemresa. Zebbie och Eric följde oss till flygplatsen där vi fyllde i utresekortet och skildes från dem. Zebbie skulle stanna ett par dagar hos sin bror och sedan åka vidare till Zambia för att besöka en annan bror där, innan hon åker hem.

Resan hem gick smärtfritt, trots ett 6 timmar långt uppehåll i Nairobi. Som inte var så roligt. Trötta men fyllda av minnen landade vi i Köpenhamn ungefär ett dygn efter hemresans start. Det kommer att ta tid att smälta allt vi varit med om och vi kommer alla att ha oförglömliga minnen att plocka fram. Vi har också alla fått nya vänner, som vi hoppas få träffa igen.

Vi har levt så nära varandra under den här resan, att det känns som om vi är släkt. Det har varit en helt fantastisk upplevelse att se det verkliga Malawi och att vara så nära folket. Det får man inte uppleva på en vanlig turistresa. Att också få vara så nära alla de vilda djuren är också en upplevelse utöver det vanliga.

Lena Hansson



Rapport från en cykel

Den 14-3 hade vi möte på klubben inför 13 närvarande, då vi diskuterade träning och vilka lopp vi skulle delta i, och Vättern R., övernattning i stugan och maten.

19 mars började vi träningen, 65 km, 5 deltagare. Självt fick jag njuta mig med en promenad, förkyld. Tisdagar: snabbträning och intervall. Torsdagar: ut och rulla som ibland blir raka motsatsen.

Lördagar: distans 110 – 180 km, alltid fikapaus.

28 maj cyklade vi Naturtrampen i Svalöv, 80 km med 7 startande från klubben.

31 maj. Intervallträning, därefter uppvaktning av Rektorn på mitt jobb Marie-Christine Kronholm, som fyllde 50 år, tror jag. Självt duktig motionär. Jag hade blivit ombedd att komma i cykelkläder och med cykel. Eftersom vi hade träning samma kväll, frågade jag hur många som ställde upp. Sju blev vi. Peter, Karlerik, Dan, Göran, Joakim, Jan och u.t. cyklade via Uppåkra till dansrotundan i Lomma, där det skulle äga rum, i samband med Enhet Vinstorps A.P. träff. Väl framme började en del svikta. Därinne väntade över 100 personer, mestadels tjejer. Efter lite övertalning gick vi in.

U.t. fick en blomsterbukett i handen och de andra en röd ros och med cyklarna i andra handen tågade vi in, alla i klubbtröjor. Vilka applåder vi fick. De hade precis pratat om träning och olika sätt att motionera på. Efter uppvaktningen blev vi bjudna på supé. Ett mycket trevligt och behagligt sätt att nyttja cykeln på,

4-6 Ringsjön R 119 km. Sven Falkman, Jan Ekström, Jonny Nilsson deltog. Vi andra cyklade en egen långgrunda.

12-6 Husiesvängen 120 km. Dan, Andreas och Karlerik deltog från klubben.

18-6 Vättern R 300 km. Sven, Jonny, Dan, Andreas, Jan, Karlerik, Peter, Göran, Joakim och u.t. startade från klubben. Sven cyklade sin 35:e runda och firades med plakett av klubben. Det börjar bli trångt på byrån, tyckte Svens fru Ingrid. Middag, kaffe och tårta på kvällen. Lite väl många avhopp ifrån klubben. Jag hoppas att viljan och orken kommer tillbaka.

Peter, Karlerik, Göran, Joakim och u.t. startade 01.40. Vi hade bestämt att köra utan inblandning av andra. Och det går bra när man kör i klubbtröjor. Punktering för Joakim innan Gränna. I med ny slang och iväg. Depå i Gränna för tömning och påfyllning. Bra körning men punktering igen för Joakim. Depå i Hjo efter 18 mil för mer påfyllning. Många hade upptäckt hur vi körde så vi hade en lång svans efter oss. Sista pausen i Boviken för kaffeintag, rena doppingen. 75 km till mål. En cyklist frågade om vi inte skulle köra snart.

Vid Hammarsundet började det bli riktigt backigt som varar nästan till målet. Peter som hade varit förkyld fick problem med orken, så vi sänkte farten lite. I mål efter 11 tim. och det var vi nöjda med. Men nästa år så...

25-7 Laholm sexdagars. Jonny och Bosse deltog. 6-8 var det Vombsjön R 107 km. Peter, Karlerik, Jonny, Bosse och u.t. deltog.

13-8 körde vi Hörby R 81 km. Nedlagd -99 men vi kör den ändå. Peter, Karlerik, Dan, Göran, Joakim, Jan och u.t. star-

tade. För övrigt u.t.s 20:e runda. Fikade som vanligt på torget efteråt. 21-8 Bjäre R 83 km. Dan, Karlerik, Jonny och u.t. deltog. Bra väder men som vanligt blåser det på Bjärehalvön.

3-9 Kävlinge Tr. 77 km. Sista loppet för i år. Peter, Dan, Karlerik, Göran, Joakim, Jonny, Jan, Bosse och u.t. hade cyklat till start, så vi var uppvärmda. Vi hade bestämt att köra själva för att undvika tillbud, men efter 10 km var det tre st. som träcklat sig in bland oss. En km senare gick den ene in för snävt vid dragbyte. Alla bromsade och u.t. som låg sist körde av vägen. Inget grus så det gick bra. Vi släppte iväg inkräktarna en bit och höjde tempot och körde ifrån dem. Bra körning till Röstänga, där vi gick i depå. Medvind till mål, så det gick rätt så fort sista 3 milen.

Vi har haft mycket dåligt väder i år med 14 inställda träningsdagar fram till sista loppet. Men vi fortsätter träningen sept. – okt. som vanligt.

10-9 I dag skulle vi ha en träningsrunda med lugnt tempo ner till Öved – Sjöbo – Sövde och fikapaus i Blentarp, hade jag tänkt mig. Peter, Karlerik, Göran, Joakim, u.t. och en ny kille startade från Åkarp. Men det blev inte som jag tänkt mig. Den nye blev tidigt trött, hade svårt med platsen i laget, växlade inte när han skulle osv. Depå efter Veberöd, där han var en bit efter och fick inte stopp i tid, höll på att meja ner flera stycken. Det här blir inte bra, tänkte jag.

Efter Sjöbo väntade Karlerik och u.t. på honom. Göran drog med Peter och Joakim efter, då Peter vänder sig om för att se var vi befinner oss, slår knäet i styret, tror han, för han minns inget. Går omkull. Joakim kör över honom och går också omkull. Joakim skriker som en stucken gris men Peter är tyst. Jag försöker få liv i honom, men han bara rosslar.

Två tjejer kommer rusandes och frågar om de skall ringa efter ambulans. Två st kommer rätt så snabbt. Peter vaknar till liv efter en stund och efter omplåstring och smärtstillande läggs båda på en bår. Sköterskan frågar efter en sax. Både Göran o u.t. tänkte: de skall väl inte klippa sönder cykelkläderna. Det skulle de!

Iväg till Lund via 11:an. Jag har aldrig åkt så fort, 180 km/tim. Väl framme på akuten blev båda undersökta. Peter hade fått kraftig hjärnskakning och nyckelbensbrott. Joakim fick armen ur led som efter fem veckors vila och efter ny röntgen visade ännu värre. Strålbenet av på två ställen, så nu är han sjukskriven året ut. Peter började jobba halvtid 17 okt. Båda är egna företagare, så det är ett stort avbräck. Karlerik fick låna bil och släp av tjejerna, så han tog hem cyklarna.

Både Peter och Joakim hade hjälm som tur var, vilket Peter påtalade för läkaren när han kommit upp på rummet. Annars hade du inte varit här, fick han till svar.

Vi har vissa funderingar på att skaffa golfutrustning!

10-11 hade vi möte på klubben, 12 närvarande. Vi pratade om året som gått och vad vi kan göra bättre. 19.00 kom Håkan från Cykelcity för att prata om sin träning inför Vättern R och hur de kör. Håkan kör i den snabbaste gruppen, 6.52 i år, vilket är världsklass. Sen blev det fika och frågestund om cykelsporten i allmänhet. Mycket intressant och lärorikt.

Panter-Tanter-tankar

Många upprörs över den behandling oseriösa bönder ger sina husdjur bara för att tjäna ”klöver”. I början av 2000-talet kunde man läsa i en dagstidning att ”Pantertanterna tog monstertjuren vid hornen” och protesterade mot galna kossor, stressade grisar samt att slaktavfall ges som proteintillskott i kofödan. ETT AKTNINGSVÄRT INITIATIV.

Det står ett sken kring vår barndoms hagar, med fridfullt betande kreatur.

Då kom det klöver i kornas magar
och inte av döda malda djur.

Det stirras snett på den biff man lagar,
den doftar misstänkt av onatur,
man hör inom sig hur kossor klagar,
då deras far var en monstertjur.

De tänker väl på den vedermöda,
som kanske folk ej har varseblitt,
att när de själva en gång skall föda,
så får det ske via kejsarsnitt.

För mycket övervåld mot naturen
ger allt som oftast en kontrastöt.
Och vem är galen? Ja, inte djuren!
Nej, bara människan – stackars nöt.

Det är klart att du har tid!

Man hör så ofta ordet ”tid” och i så många betydelser.

Är ordet ”tid” ett ”tidlöst” begrepp?

”Jag har inte tid”, säger man ofta. Fel! ”Tid” har alla. Antingen ”mycket tid”, ”lite tid”, ”gott om tid” eller ”ingen tid”.

Någon form av tid har vi alla.

”Har du tid?” Javisst har jag tid, antingen mycket, lite eller ingen tid alls.

”Tid är pengar.” Kan jag få för 20 minuter karameller?

Att ”inte ha tid” är oftast en fråga om planering eller att prioritera.

”Tidlöst” = klockan har stannat.

”Tiden är ur led.” Uret har gått sönder – är ur led.

”Tiden räcker inte till.” Vi måste låta klockan gå sakta.

”Bra tid.” Personligt rekord på löpning 100 meter.

”Jättebra tid.” Svenskt rekord på löpning 100 meter.

”Kanonbra tid.” Världsrekord i löpning 100 meter.

”Tiden är inne.” Klockan är inomhus.

”Tiden är ute.” Han med klockan gick just ut.

”Klockan behöver lagas.” Tiden är sjuk. Måste opereras.

”Klockan går för fort.” Tiden rusar iväg. Vänta!

”Klockan går för sakta.” Skynda dig! Maska inte!

”Urdumt.” När man fyllt klockan med vatten.

”Urvattnat.” När man tömt klockan från vatten.

”Ur-ringad.” Man kan skymta bröst-toner från den dolda höjdpunkten.

”Ur-spårad.” När tiden inte håller tiden.

”Klockren.” Tvättad tid.

Klockstapel. Massor av tid, en hel stapel.

Timglas. Motsatsen till sekunda glas.

Tidvatten. Tiden då man är på havet.

Urmakare. Lagar tid.

Klockan går. Kommer den tillbaka? När?

Klockan ringer. ”Svara! Säg att jag inte är hemma.”
Håkan Troedsson

Bildgåta

Vad är detta? Börje Wihlborg har hittat den här prylen och undrar om ni kan komma på vad det är för något.

Rätt svar får du reda på någon gång nästa år. (Foto: Kjell Wihlborg)



Värdefulla meningar

1. Befria dig från negativa tankar. Ett sätt att bli lycklig.
2. Den bästa lärdomen är erfarenheten.
3. Den mörkaste timman på natten är just före gryningen.
4. Vad du gör bra i dag, har du också nytta av i morgon.
5. Tala alltid sanning, då behöver du inte komma ihåg vad du har sagt.
6. Bättre lite skit i ett hörn, än ett rent helvete.
7. Det är inte viktigast att du är vacker, det är viktigare att du ler.



Vi grillar korv på Skogens Dag 4 sept. (Foto: Gertrud M.)



Vi har mysigt i solen intill stugväggen 25 sept. (Foto: Barbro Wihlborg)

Veteranträff 3 sept.

Resan upp till Mora för att hämta 40-årsplaketten började den 31/8. Jag vallade upp mina skidor som fick följa med och jag mellanlandade i Torsby för att pröva på att åka skidtunnel några pass. Trots många träningsmil på rullskidor tog det ett antal varv innan tekniken infann sig och jag fått på rätt valla. Lörd. 3/9 var Vasaloppssegraren Jörgen Brink på plats för ett träningspass. Jag videofilmade innan resan mot Mora började. Kl 12 inleddes det med lunch, årsmöte, utdelning till årets Vasaloppsveteran som blev två st, tillika två som körde sitt 50:e Vasalopp (50-lopparna Evald Karlsson, Hyltebruk, och Bernt-Erik Persson, Luleå). Det kan nämnas att 11 st har fullföljt 50 lopp eller mer. Vidare blev det tipspromenad.

Senare på eftermiddagen blev det middag och utdelning av plaketter till 57 nya som kört sitt 30:e lopp. Därefter var det 40-lopparnas tur, vi var 15 nya i den gruppen. Själv blev jag 133:e man att klara av denna bedrift. Min kollega Folke Sjöberg, som tävlar för Lugi, har nr 137. Senare på kvällen vidtog dansen. Jag hade äran att få bjuda upp Berit Branth som var första dam som åkt 30 lopp.

Sönd. 4 sept. började hemresan. Några mil utanför Mora hoppade jag in i skogen och plockade två spann lingon. Jag mellanlandade i Skövde där Anette tog hand om några liter. I. C.

Skogens dag i Torup 4 sept. 2011

Den här gången fick jag jobba mer än någonsin vid vår grillplats. Ingvar kunde inte vara med, han skulle till Mora och få en medalj för sitt 40:e Vasalopp. Martin hade lovat att köra till Torup med bussen och tog med sig Calle och Karin L. Frank och jag kom lite senare.

Vår grillplats var fortfarande vid dansbanan. Vi nöjde oss med att sälja korv och bröd och slopade pinnbrödet. Turligt nog fick Martin hjälp av en dam från STF så han kunde få igång grillen. När korvarna började bli varma, satte kommersen fart. Till en början hade vi gratis saft att erbjuda, sedan blev det bara vatten.

För att få kolen att brinna ordentligt hämtade Frank en pump och blåste på glöden. Men så började korven ta slut, liksom korvbröd och till sist vatten, så det var bara för bl.a. Martin och Karin att gå fram och tillbaka till Magasinet och hämta mer. Tyvärr tog korvbröden helt slut men korv hade vi och bara korv ville ingen ha.

När klockan närmade sig tre (stängningsdags) började vi realisera korvarna. Då var grillen äntligen riktigt varm! Det var fint väder och varmt och mycket folk hade kommit till Torup och gått på Dansbanestigen. Blås-orkestern hade också konserterat för oss.

Till sist kunde vi dra oss hemåt efter några jobbiga timmar, men först sedan vi varit på Magasinet och fått gratis kaffe och fralla. Gertrud M.

En vacker höstdag, 25 september,

hade vi vår andra stugträff för året. Frank och jag hämtade Karin och Calle och åkte till Dörröd, där de andra hade börjat samlas. Vi blev till slut 20 st plus hunden Dellie.

Vädret var underbart. Efter en regnig månad hade det äntligen blivit sol och varmt. Ingvar bestämde att vi skulle sitta i solgasset intill stugan och bord och bänkar sattes ut där. Så samlades vi vid bordet med våra medhavda matsäckar. Lars och Gerd S. kom med Håkan Troedsson i sin bil. Allra sist kom Barbro och Kjell med sin hund Dellie. Kjell hade gjort frågor till en tipsrunda. Det visade sig att Håkan Tr. hade satt samman en frågesport på 20 frågor. Så nog fick vi gnugga våra geniknölar denna dag.

Allra först sjöng Börje W. ett par fina visor, historier berättades och Håkan Tr. talade om människor han mött under sina resor. Barbro och Kjell gick för att sätta upp tipsrundan och Håkan delade ut papper och vi fick svara på hans 20 frågor. Första pris fick Sven (Hedengård), därefter kom Karin och Calle, priserna var böcker som Håkan skänkt. Sedan var det dags för Kjells tipsrunda som gick runt den blöta fotbollsplanen. Medan Barbro rättade raderna, sattes koppar, kaffetermosar och kaffebröd ut på borden. Kjell talade sedan om svaret på frågorna och vinsterna var fem av hans egna litografier. Vinnare blev Kerstin K., Håkan L., Kerstin H., Gerd och Frank.

Till slut blev det dags för avfärd och flaggan halades ner. Några tänkte gå en liten runda och några åkte till Romelegårdens konsthall, där bl.a. Kjell hade en del tavlor utställda. Vi åkte dit och beskådade både tavlor och olika konstverk. Till slut åkte vi hem i det fina vädret, trötta men belåtna. Gertrud M.

Skridskouthyrningen

på Stortorget varade en månad detta året. Ett problem var att fixa bemanning till alla passen, nu när Bulltofta också skulle bemannas. Enligt mina åsikter är detta ett enklare sätt att fixa inkomster till klubben än att hålla på med lotterier, som avslutades 17 okt. Till årets "pass", som skulle varit i Raoul Wallenbergs park, och årets upplaga av festivalstädning har vi fått tacka nej till på grund av att vi inte fick ihop det antal medlemmar som kunde dela på arbetspassen för att på ett enkelt sätt tjäna in ca 30.000 kr. till hjälp för kassören, så inte underskottet för MFK blir för stort 2011. I. C.

Rullskidträningen på Bulltofta i höst har varit ett bra tillfälle att bättra på konditionen och att bättra på åktekniken. Underlaget var perfekt hela nov. på den 5 km-slinga som vi kör. Dessvärre har bara ett fåtal åkare infunnit sig till söndagsträningen kl 10.00. I. C.



Ingvar dansar schottis med Berit Branth på veteranträffen 3 sept.

Vasaloppsträffen 7 nov.

hade tydligen de flesta glömt bort? Tänk om spårteamet glömmar att göra spår, när snön väl kommer. Eller kan vi då räkna med att Du ställer upp och skottar eller tänker Du bara åka?
I. C.

Träningsläger i Torsby

24 – 27 nov. hade Skånes Skidförbund läger, där en av dem var jag som tog några "semesterdagar". Att det var många grupper på plats kunde man ana denna snöfattiga höst. "Vasaloppsläger" på 30 personer med instruktörer och ett flertal ungdomsgrupper. En grupp med tyska damer i 50-årsåldern anlände, när vi var färdiga med ett träningspass på en och en halv timme innan hemresan kl 13 den 27 nov.
I. C.

Rullskidträningen

på Bulltofta i höst har varit ett bra tillfälle att bättra på konditionen och att bättra på åktekniken. Underlaget var perfekt hela nov. på den 5 km-slinga som vi kör. Dessvärre har bara ett fåtal åkare infunnit sig till söndagsträningen kl 10.00.
I. C.

MM på skidor

Malmö Mästerskapen på skidor kommer att arrangeras lörd. 21 jan. 2012 på Bulltofta, om snötillgången räcker till. Om inte så kommer de att köras på Romeleåsens golfbana. Funktionärer sökes! Kolla telefonsvararen!

Vad tror du om att hoppa från balkongen?

Går du över en starkt trafikerad gata utan att se dig för? Ger du dig ut på djupt vatten utan att kunna simma?

Ger du dig ut i en eka på djupt vatten, om ekan läcker? Skulle du vilja hoppa ut från balkongen från fjärde våningen?

Jag tror att dina svar i samtliga fall är "nej". Varför? Jo, för att detta är rena livsfaran.

Tänker du på att alla dessa händelser är en bagatell mot den livsfara som de flesta människor utsätter sig för varje dag och ibland flera gånger per dag.

Man drogar sig och använder narkotika.

Man dricker alkohol.

Man röker.

Man äter ohälsosam föda som förorsakar olika hälsoproblem och ofta skapar en för tidig död.

Människor är aktsamma och rädda för vissa saker som egentligen är en bagatell i det stora hela och som enligt statistiken bara skördar ett fåtal offer. Men sedan bryr de sig inte alls om sådana saker som förorsakar sjukdomar och död åt miljoner människor varje dag.

Om man "utrotade" narkotika, sprit och tobak och lärde folk att äta och leva på ett förnuftigt sätt, så skulle det finnas mycket fler personer med "rena rör", det vill säga blodbanor etcetera utan beläggningar. Rena rör = inga sjukdomar.

Då säger du kanske:

Men å andra sidan, hur många människor hade vi då varit på jorden? Och vad skulle man då ha läkare och sjukhus till? Mycket, mycket annat hade blivit överflödigt och tänk på all arbetslöshet.

Man tänker på de "nära" farorna, dem som man ser i vitögat. Men de andra stöter man ifrån sig. Av lathet, bekvämlighet, okunnighet, "det drabbar aldrig mig"-mentalitet, av trycket från vänner och närstående och mycket annat.

Dessa "faror" ser kanske inte alltid så farliga ut, men i själva verket är de flera tusen gånger värre än många andra.
Håkan Troedsson

Röka tobak är ett bruk...

Röka tobak är ett bruk,
som från Indien vi lärde;
mången sätter därpå värde,
mången blir av lukten sjuk.

Kära gosse, tänk så här:
Mycket dumt det ändå är
båd' att supa och att röka;
jag vill aldrig det försöka.
Hellre jag min kassa spar
och min hälsa haver kvar.

Resultatbörsen

Friidrott 2010

Eslövsloppet 17 okt. 2010

M 60 4,70 km

1 Börje Hammarstedt 17.58

Yddingelloppet 31 okt. 2010

M60 12 km

1 Börje Hammarstedt 48.39

Motion 12 km

424 Jan-Eric Månsson (Handelsbanken Fosie) 1.05.23

Skidor 2011

Skånes Skid-DM 15 km 16 jan. 2011

H40

1 Stefan Larsson 50.42

H50

2 Anders Eriksson 56.53

7 Björn Olsson 1.12.40

H55

4 Anders Rydlöv 57.19

8 Olle Anebratt 1.23.18

H70

1 Ingvar Carlsson 1.05.21

Skid DM FK Boken 23 jan. 2011

H35 – 30 km

12 Peter Lundén 2.19.15

H40 - 30km

1 Stefan Larsson 1.25.32

H45 - 30km

8 Magnus Rydlöv 2.00.00

H55 - 30km

3 Anders Rydlöv 1.40.47

Klåverödsloppet 30 jan. 2011

Klass H50.4 x 4 km

6 Ingvar Carlsson 1.12.44

Lövhultsloppet 14 febr. 2011

Masstart Klassisk stil 41 km

30 Stefan Larsson 2.22.48

102 Leif Malmquist 2.40.19

122 Anders Rydlöv 2.44.38

210 Håkan Rydlöv 3.04.53

245 Jörgen Rosenhall 3.13.00

310 Peter Lunden 3.34.28

328 Ola Forslund 3.52.53

339 Bo Månsson 4.15.38

Vasaloppsveckan 2011

Tjejvasan

588 Henny Malefijt 2.24.23

Kortvasan

Stefan Larsson 1.39.36

Öppet spår

Anders Eriksson 5.50.50

Ingvar Carlsson 7.39.11

Ulf Selin 7.58.10

Peter Lundén 8.24.52

Henny Malefijt 8.30.43

Håkan Persson 11.09.16

Halvvasan

Pehr-Magnus Persson 4.50.15

Vasaloppet 4 mars 2011

774 Stefan Larsson 5.05.03

3696 Anders Rydlöv 6.28.23

4193 Leif Malmquist 6.41.08

5105 Håkan Rydlöv 7.01.05

6276 Per-Olof Rydzén 7.30.13

6582 Patrick Petersson 7.38.12

8168 Bertil Lundberg 8.18.07

8188 Christian Lindhé 8.18.41

8802 Magnus Rydlöv 8.35.11

9253 Jan Sjögren 8.47.25

9980 Peter Lundén 9.10.08

10338 Bo Månsson 9.22.51

11610 Roy Jönsson 10.26.26

11674 Jonas Holmström 10.30.06

11956 Ola Forslund 10.49.46

12121 Olle Anebratt 11.05.04

12193 Henric Samuelsson 11.12.56

Friidrott 2011

Akademilen, Lund, 4 juni 2011

M65 5 km

1 Börje Hammarstedt 39.46

Hörby Marknadslopp 14 juli 2011

12,9 km M40

10 Jörgen Ripa 55.45

12,9 km M65

1 Börje Hammarstedt 52.01

Veberödsrundan 10 sept. 2011

M65 21 km

1 Börje Hammarstedt 1.27.55

Ystad VDM 10 km landsväg 9 okt. 2011

M65 10 km

1 Börje Hammarstedt 39.03

Yddingelloppet 30 okt. 2011

M65 10 km

1 Börje Hammarstedt 48.44

Motion 12 km

242 Anders Ödlund 59.14

260 Magnus Rydlöv 59.34

Skanneloppet 5 nov. 2011

M 65 7,1 km

1 Börje Hammarstedt 28.34



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)

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, studiecirkelar m.m.

Av aktiviteterna kan nämnas:

LÅNGLÖPNING, SKIDÅKNING, LANDSVÄGSCYKLING, VANDRINGAR.

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 t.f. ordf. Håkan Linde 040-21 45 49 eller Ingvar Carlsson 0706-49 76 08

MM på skidor

Malmö Mästerskapen på skidor kommer att arrangeras lörd. 21 jan. 2012 på Bulltofta, om snötillgången räcker till. Om inte så kommer de att köras på Romeleåsens golfbana.

Funktionärer sökes! Kolla telefonsvararen!



"Vätten" Ronnie Holmberg spelar och sjunger vid Fackelvandringen i Torup.
(Foto: Frank Martinsson)