

## **Länken 1997**

### **Videokväll på klubben**

Månd. 21 april var vi nio intresserade som samlats i klubblokalen för att se på två videofilmer: stugträffen med MFK:s veteraner 1995 (inför 60-årsjubileet) samt en frisksportresa till Turkiet 1996.

Den senare filmen gav oss imponerande syner från ett bergigt landskap med bomullsodling, omhändertagande av silke från silkesfjärilens kokonger, vävning av mattor på enkla ramar samt olika rundturer med bland annat vattenvandring och bad i vatten som hettats upp i underjorden.

Vi drack kaffe och te samt åt smörgåsar, allt medan vi, som inte varit med på resan, gjorde stora ögon inför alla upplevelserna.

Vi tackade Ingvar för programmet med livet på en afrikansk folkhögskola. Gertrud

### **Stugträff med våfflor**

Söndagen 27 april var en fin soldag, då vi träffades i stugan. Redan kl 10 hade sex medlemmar gett sig ut på en uppfriskande vandringstur i skogen, sedan tillkom fyra medlemmar.

Ingvar och Frank lagade till våfflor, vilka avåts utanför stugknuten i solvärmen.

Alltihop avrundades med Franks dragspelsmusik, vilket även de uppe i backen fikande mountinbikeåkarna i Björnstorps IF kunde njuta av, och vi kunde bara tycka synd om dem som inte kunnat vara med på vår trevliga stugträff.

Gertrud

### **Tanzaniarean febr. 1997**

I februari var åter en grupp frisksportare i Tanzania för att besöka Stensunds "systerskola". Resan arrangerades som tidigare av Per Andersson, lärare på Stensund och van Tanzaniaresenär. Vi andra var 17 personer i åldrarna 17-66 år från olika delar av Sverige.

Under den första delen av resan bodde vi på Same folkhögskola, där vi fick lära känna elever och lärare och bekanta oss med livet på en afrikansk folkhögskola.

#### **"En värld av skog"**

Redan första dagen startade vi trädplanteringsprojektet under högtidliga former i närvaro av stadens styresmän. Alla som var med på riksläget -96 i Nora kommer kanske ihåg att i stället för den vanliga lilla presenten fick varje deltagare en knapp med texten "En värld av skog". En del av lägeravgiften avsattes alltså till dessa träd, som förhoppningsvis kommer att växa upp och ge det kala, torra området kring skolan både svalka och hindra uttorkning av jorden. Tidigare har Frisksportrörelsen hjälpt Same med cykelkärror för bl.a vattenhämtning och en majsvarm, som används av bönderna i trakten och som ger skolan en del inkomster.

#### **Intressanta utflykter**

Dagarna var fulla av olika program: lektioner, utflykter till forskolor, skolor, sjukhus, missionsstationer, byar på stäppen och högt upp i bergen, yrkesskolan i Moshi, som startats av SIDA, och mycket annat. Den senare delen av vår resa blev mera "turistbetonad" med övernattnings på fina hotell och vandring på Kilimanjaro, safari bland de vilda djuren och avslutningsvis några dagar i Dar Es Salaam med sightseeing och bad i Indiska Oceanen.

Detta var verkligen en semester utöver det vanliga. Följ med, om Ni kan, nästa gång Per åker till Tanzania med en grupp!

Margareta Eskilson

### **Svenska flaggans dag 6/6**

Även i år var det en trupp med och firade Svenska flaggans dag på Hästhagens IP. Avmarsch från Pegasus kl 17.50. Malmöflickorna och fallskärmshoppare hade gjort sitt program, när vi andra organisationer tågade in. Här inne hissades flaggan, Tommy Juth sjöng Sverige, Du gamla du fria m.m. Så var det dags för utmarsch. Som tack för de våra som ställde upp tågade vi vidare till klubblokalen, där kvällsfikan intogs. IC

### **Gökotta 18/5**

Till den utlysta gökottevandringen infann sig 9 st kl 7.00 vid Magasinet i Torup. Vi vandrade genom slottsparken, efter någon kilometers vandring stötte vi på motionslingan över åkerstigen. Efter att ha passerat vägen mot Hyby stannade vi till och Karin Lundmark läste några dikter, mycket passande tänkvärda ord om våren.

Efter ytterligare någon kilometer dukade vi fram "vårfrukosten", som avspisades på de bord och stolar som naturen erbjuder. Tyvärr var vinden alltför stark och den tilltänkta platsen, en liten göl, saknade solens strålar så vi blev inte sittande någon längre stund. Men vi hann sjunga Idas sommarvisa och Den blomstertid nu kommer, innan det var dags för slutetappen, som gick på Dansbanestigen och till Magasinet, där vi hade börjat. Kalle och jag tog oss ett bastubad, innan hemfärden mot Malmö påbörjades.

Tyvärr hörde vi ingen gök, men jag fixar det på mitt lilla sätt. Jag drog upp gökklockan på kollis, något senare på dagen... så... ko-koo-ko-koo på Er alla. Ingvar

### **Bulltoftadagen 25/5**

MFK fanns på plats, vi hade bara våra skärmar uppsatta med bland annat bilder och texter från Bokskogsrundan -97. Något mindre antal besökare tyckte jag det var. Ja, det var ju Mors dag och många andra arrangemang slogs om själarna. IC

### **Volleyboll**

Rapport från volleybollsektionen. MFK blev etta i båda serierna och Mixed klassen Semla (yngre gardet) slutade 3:a. Vi övriga MFK-are ber att få gratulera. IC

### **Riksläger -97**

Så var det åter dags för Frisksportens Riksläger i Skåne och närmare bestämt Herrevadskloster, Ljungbyhed. Har vi semester då, är det lämpligt att uppleva riktig semester. Här finns verkligen programpunkter för alla åldrar. Förhoppningsvis kan det bli fint tältväder. Det finns fortfarande några platser kvar inomhus, men då kostar det lite extra. Kan Du hjälpa till så ta gärna kontakt med Rune Hansson, han ansvarar för försäljningen, där får Du schemalagt den tid som du kan hjälpa till.

Börje Wihlborg behöver hjälp med att bl a bygga upp lägret. Leif Persson, Sven Hedengård, Ingvar Carlsson m fl håller i alla tävlingar. (Du kanske vill ha en så enkel syssla som vakt eller som starter eller målfunktionär.) Som tack för hjälpen erhåller Du fri lägeravgift bl.a.

För våra löpare är det långlopp på fredag 11/7, RM-orientering 6/7 och en OL-tävling 10/7. Fotboll, volleyboll är andra programpunkter. Tveka inte, vi ses i Herrevadskloster vecka 28. IC

### **I Baltiska utställningens fotspår**

Torsd. 15 maj hade vi en vandring i Pildammsparken med Knut Jönsson. Vi var ett 20-tal medlemmar fick en inblick i hur Baltiska utställningen 1914 såg ut och var i Pildammsparken den fanns.

Knut pekade ut var rondellen legat, dit spårvagnarna körde till utställningen från staden, nämligen runt den lilla dammen. Vid sidan om hade tivolit funnits, med bland annat en berg-och-dal-ba-na (som senare såldes till Köpenhamn) samt Babylon.

I närheten fanns en minnessten, gjord av kalksten från Ignaberga, samt en skulptur kallad Galathea, skapad av Skånekonstnären Nils Möllerberg 1938.

Vi gick tvärs över Margaretavägen och kom fram till monumentalbrunnen "Ekotemplet". Denna ritades av arkitekten Ferdinand Boberg, som även var den som planerade Baltiska utställningen. I brunnen fanns en förfärlig massa skräp samt ett och annat mynt.

### **Margareta-minnen**

Vi gick över Baltiska vägen och följde Margaretavägen fram till Blomstergatan. Där berättade Knut hur kronprinsessan Margareta hade bestämt vad som skulle planteras under de olika årstiderna. Där har verkligen trädgårdsmästaren ett drygt jobb! Just nu prunkade där olika narcisser samt penséer. Vi gick igenom drottning Silvias rosenträdgård och kom fram till Margaretapaviljongen, som även den är ett minnesmärke från Baltiska utställningen. Intill finns en liten söt bronsskulptur, Margaretaflickan, som skänktes till Malmö stad av föreningen Margaretaminnet. Den avtäcktes 1964 och är ett verk av konstnären Greta von Braun-Giesenfeld.

De konstgjorda kullarna bakom Margaretapaviljongen är också de ett minne från Baltiska utställningen. Överst fanns ett Jaktsslott, nerför bergen flöt vattenfall och där fanns även grottor.

På andra sidan Blomstergatan beskådade vi en skulptur, "Kastanjen", som skapats av stenhuggaren och konstnären Bertil Nilsson och sattes dit 1988. Den är gjord i röd granit.

Från parkeringen gick vi utmed en bred gång fram till Pildammarna. Därifrån hade en bro gått ut till den lilla holmen på andra sidan vattnet, där restaurangen Kastellet hade funnits under Baltiska utställningen.

### **"Tidens genius"**

Vi fortsatte vår vandring utmed Pildammarna och kom fram till ännu en skulptur, nämligen "Tidens genius" av Ivar Johnsson. Den avtäcktes 1929 vid firandet av Baltiska utställningens 15-årsdag.

Vi gick förbi det konstgjorda vattenfallet ner till Baltiska vägen och ut till korsningen Carl Gustafs väg – Pildammsvägen. Där var ingången till Pildammsparken. Vi fortsatte mot Idrottsplatsen och tittade på ett par statyer, den ena var Idrottsplatsens grundare, den andra var Per Henrik Ling. Knut berättade även om Johanneskyrkan, som vi kunde se därifrån, som var mycket unik med sina "rosor" i utsmyckningen.

Det hade varit en två timmar lång, mycket fängslande vandring i en park med skirande grönska och lite kylig kvällsluft. Men nu var det hög tid att gå ner till vår lokal i närheten för kaffe, smörgåsar och mer historier.

Knut läste en dikt han skrivit om Bokskogsrundan och Ingvar berättade om sina vedermödor att få tag i föregående årens olika vinnare i Bokskogsrundan för fotografering. Ett diplom ska delas ut till alla som deltog i loppet.

Leif Persson tackade Knut Jönsson å allas vägnar och vi andra tackade med en varm applåd. G. M.

### **Riksläget i Herrevadskloster**

Distriktet har all heder av ett mycket fint läger. Vädet har ju stor betydelse och där hade vi verkligen högre makter med oss. Vem var det som skötte den kontakten? I tidningen "Friskspport" fick vi också mycket beröm och en insändare tyckte att han varit i paradiset. Ett bra betyg för lägerplatsen. Nu räcker det inte med bra väder och bra lägerplats utan först och främst beror det på det jobb som alla "lägerslavar" lägger ner före och under läget. Vår klubb hade många "tunga poster" och flera jobbade många timmar veckan före läget och under lägerveckan.

Börje Wihlborg och hans gäng stod till förfogande de flesta av dygnets timmar liksom Rune Hansson och hans manskap. Lena Hansson och Anette Carlsson hade långa arbetsdagar på expeditionen, som de skötte med den äran.

Allting tycks ha fungerat bra, massor av programpunkter som skulle klaffa samt alla tävlingar. Johan Rosén från Bromölla gjorde en fin insats (med en del nattarbete), då han tog hand om volleybollen samt ordnade alla etiketter till medaljerna (ca 1.000 st).

Utan alla dessa "heltidsanställda" till 150 procent hade vi inte klarat av att hålla läger, men det visste vi innan. Vi är tyvärr inte så många, att det räcker att jobba halv dag och vara fri resten. Ledigheten tar vi igen på kommande läger.

I resultatlistorna var vi naturligtvis inte så representerade, men vi fick i alla fall en segrare i den viktiga mångkampen, Håkan Carlsson. I RM i volleyboll för herrar tog Skåne segern och en liten mästarinna i terränglöping fick vi genom Alexandra Larsson.

En kille, som inte är med i vår klubb men som jag ändå vill nämna, är Bertil Freed. Han gjorde ett fantastiskt jobb och framträdde på ett proffsigt sätt. En mycket fin PR-kille för vårt distrikt.

En jobbig tid var det, men samtidigt känns det bra att jobba tillsammans på detta sätt. Lite skämt och poängar dyker också upp eller vad sägas om följande:

Börje, som ju hade besvärligt med sin onda höft, sa vid ett tillfälle då vi var på väg över gårdsplanen: "Gå inte så fort, grabbar, för då hinner jag inte halta."

Vi tackar varandra för ett mycket bra genomfört läger. Vi som åker på kommande läger får säkert ta åt oss äran.

LEIF

### **Bokskogsrundan 1997**

Inför det 25:e jubileumsloppet hade en massa idéer vuxit fram och om det var realistiskt att genomföra dem.

Redan till 20:e upplagan av Bokskogsrundan -93 var det tänkt att bjuda in samtliga totalsegrare i herr- resp. damklasserna till ett s.k. Mästarmöte. Samtidigt skulle en resul-

tatlista med bild presenteras på dessa, men materialet kom inte in i tid och projektet lades i malpåse. Dessutom hade jag inte fattat hur många timmar detta arbete skulle ta i anspråk.

Vid 1997 års Bokskogsruna genomfördes det, av 25 löpare fanns ett 10-tal på plats. Till samma tävling överlämnades till Fritid Malmö en bokplanka med alla segrarnas namn ingraverat och den hänger numera på Torups Friluftsgård.

En överraskning kunde vi tack vare givmilda sponsorer bjuda samtliga löpare, press, sponsorer och funktionärer på: en fika, ett jubileumskalas som uppskattades. Funktionärerna, 39 st, fick en keps som minne för sin insats 1 maj -97.

### **Förarbetet**

27/4. Bänkar, bord plus hyllor kördes över från Dörröd till Torup. Till genomgången den 28/4 var vi alltför få på klubblokalen (det går inte tävlingsdagen att informera allt och alla, även om det mesta hade informerats per telefon).

Inför årets lopp var det dataprogrammet som inte stämde med våra förutsättningar med bl.a. 27 klasser. Tack vare Dennis Jakobssons och Anders Ödlunds hjälp ordnade det upp sig.

30/4 fixade Börje Wihlborg, Åke Nilsson och Martin Landahl banmarkeringen. Själv körde jag klubbussen för att hämta matkassar i Kävlunge, bröd i Malmö, bord m.m. Efter sista turen kl 19.00 mötte jag flera 100-tals valborgsmäsofirare i Skabersjö. Då väntade ytterligare 5½ tim. arbete.

Kerstin hjälpte till att reda ut så allt kom med, för på morgonen den 1 maj kl 6.20 packades bussen med priser, kopieringsapparaten, tidtagarur, häftpistoler, dator, nummerlappar, skyltar m m. Det mesta kom med, tror jag.

### **Före starten**

Dagen började lite kylslaget, solen hade svårt att hitta ut ur molnen men det var uppehållsväder. Ett intensivt arbete påbörjades kl 7.30 med bord, bänkar, kablar hit och dit, anslags-tavlor, nummerlappar, ja, allt gäller det att komma ihåg, så det funkar när anstormningen sätter igång med alla efteran-mälningarna.

8.10. Målet. Målklockan saknas, bil till Malmö Stadion och hämta denna.

9.00. Martin Landahl rapporterar grind låst vid slottet. Sven Friberg fixar det, vet var nyckel finns i Bara.

Uppe vid skolan började fam. Göran Svensson dela 400 bul-lar och förse dem med smör, ost och korb och något senare brygga åtskilliga kannor kaffe och te.

9.45. Den utlysta fotograferingen blev uppskjuten på grund av tidsbrist, framflyttades till att äga rum i samband med pris-utdelningen. I övrigt allt under kontroll.

### **Dags för start!**

9.55. Startskottet går för ungdomsklasserna, 2,3 km, här återfinns kanske morgondagens landslagsmän och -tjejer.

10.00. Startskottet går för elit- och veteranklasser, löpsträcka 11,2 km. Samtidigt startar motion kvinnor och män 4,4 km.

10.02.38. John Lindström, Härlövs IF, når mållinjen som för-ste man av ungdomarna 2,3 km. John tävlar i P 13-14-års-klassen, sluttid blev 7.38. Tvåa i mål blev Markus Tovzén, Heleneholms IF, 7.48. Markus tävlade i P 15-16 år. Bästa flicka i klass 15-16 år blev Maria Quan, Härlövs IF, tid 8.56, i klass P 12 år noterade Oskar Nilsson, Råby FK, suveräna 8.38 av en tolvåring, vad mån-de bliva? Redan stjärna!

10.30. Håkan Karlsson startar motion kvinnor och män 11,2 km.

### **Segraren**

10.36.30 Dagens segerherre i den 25:e Bokskogsrundan blev Lars Andersson, IS Göta, sluttid 36.30. Lars var 13 sek. före Gert-Inge Nilsson, Härlövs IF, 36.43. Odd Nyheim, IFK Trelleborg, blev 3:a med tiden 37.05.

10.40.52. Första kvinna passerar mållinjen. Skånes nya lö-parkomet, endast 16-åriga Mia Larsson, IFK Lund, tävlade i K 22, tid 40.52, 28 sek. före Ann Bettner, MAI. Ann fick ti-den 41.20.

Bland veteranerna var segrarna inte helt okända för oss som springer långt. M 35 vann Arne Mårtensson, Björnstorps IF, 39.17. M 40 Ola Nilsson, Härlövs IF, 39.07. M 45 Magnus Bergh, Heleneholms IF, 39.28 (även medlem i MFK). M 50 Börje Hammarstedt, Malmö FK, 39.53, M 55 före detta MFK:aren Ingvar Olausson, Heleneholms IF, 40.57. M 60 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF, 44.06. M 65 Folke Pers-son, Hästveda OK, 52.09. M 70 Jacob Lundström, FK Snapphanarna, 53.41. M 75 Rickard Köhler, Heleneholms IF, 1.09.06.

Bland kvinnor 35 kan noteras att Eva Magnussons, Härlövs IF, vinsttid blev 46.55. K 40 Linda Ljungdahl, FK Snappa-narna, 49.21. K 45 Britt-Marie Karlsson, samma klubb, 55.01. K 55 Kirsti Takkinen, IFK Lund, 50.44. Bästa 60-åring Ulla Möller, IS Göta, 1.02.07.

I ungdom -12 flickor vann Caroline Ivarsson, Simrishamn AIF, tid 10.23, och F 13-14 Therese Tjernberg, BK 80, tid 10.29. Bland juniorer upp till 22 år vann Christian Bengts-son, Härlövs IF, 37.44 över de 11,2 km.

### **Lyckotofflor**

Medan resultatlistorna iordningställdes, kunde löparna utnyttja sin fikabiljett. Samtidigt satt toffelmakaren John Björnsson och brände in tiderna i botten på de för dagen specialdesignade lyckotofflorna. På ena toffellåsten hade en konstnär målat av Torups slott. Detta fina konstverk erhö-ll alla 23 st klassegrarna.

Vi brukar inte börja prisutdelningen, innan siste man gått i mål, men Bengt Björnberg, MAI, får ursäkta. Kl 12.17 note-ras Bengts målgång i hans 20:e Bokskogsrundelopp. Men jag vet att Bengt Björnberg så gärna ville fullfölja, trots att han fick gå det mesta av bansträckan.

### **Prisutdelningen**

Kl 12.05 var det så dags för prisutdelningen, i år uppflyttad till skolan på grund av att Magasinet var en stor ombygg-nadsarbetsplats.

När alla klassegrare fått sitt pris, var det dags för Rolf Pers-son, Sven Jeppsson, Heleneholms IF, Bert Lindgren, IK Fi-nish, Göte Persson, Hörby, att stiga fram och få en minnes-toffel för att ha deltagit alla 25 åren som Bokskogsrundan arrangerats.

Vidare presenterades de kvarvarande inbjudna totalsegrarna (5 st), alla damer. För dessa personer blev det även foto-grafering som har presenterats i Bokskogsrundans resultat-lista. Bakom kameran stod Kjell Wihlborg. Detta hände under tiden som övrig prisutdelning pågick. Alla dessa skulle ha en vitsippsbukett som Berit Alm och Gertrud Fri-berg fixat. Tyvärr blev någon bortglömd kunde jag konsta-tera efter att ha tittat på videoupptagningen som Rune Hans-son spelat in.

12.45 började efterarbetet. Med facit i hand kan vi konstatera, att tack vare bra lagarbete var det nog en av de bästa tävlingar vi genomfört.

Till alla sponsorer, deltagare, funktionärer, press vill jag rikta ett stort TACK! IC

### P.S. Startman glömde starten

Kl 10.15 tyckte tävlingsledaren, tillika starter (Ingvar), att han skulle kolla läget i skolan. Någon började snacka så kl 10.45 fick han en påminnelse av Håkan K: Var blev du av, Ingvar? - Vad då? - Håkan: Du glömde ju starten 10.30. Ingvar: O Herregud!?! Håkan: Lugn, jag sköt skottet kl 10.30. Ingvar: Å jag som inte ens hört skottet!

Nä, nu är det hög tid att trappa ner, innan det händer fler olyckor. (Finns det någon vaktpost i skogen som är ledig?) Tack, Håkan, jag kunde inte gjort det bättre själv. IC D.S.

### 25 år 1:a Maj 1997

Vacker natur  
gammal kultur  
Vitsippor i mängd  
banor med olika längd  
Löpare kommer av tradition  
för att pröva sin kondition

Vill då gärna tävla mot varandra  
dock växlar några med att vandra  
Målgång och sedan tabeller  
med placeringar som gäller

När så speekern tar till ordet  
samling kring prisutdelningsbordet  
Varur löparna sig kan berika  
under god stämning de bjudes på fika  
"Allt går som en dans  
uti vårsolens glans".

Denna strofs ordalydelse  
är funktionärers betydelse  
med deras insatser av rang  
fungerar detta arrangemang

Med Ingvar som primus motor  
då går allt efter notor  
för han med sina stabspersoner  
gör helt otroliga prestationer.

Men innan löparna hemåt kör  
ger de arrangörerna sin honnör  
"Bokskogsrundan är en härlig test  
och ett 1:a Maj-firande som bäst"

Många kom med både barn och fruga  
ett 25-årsjubileum, som heter duga.

Knut Jönsson

"Vägvakt vid Hyby Grindar"

P.S. Inget här nu som hindrar  
en särskild strof för "Hyby Grindar"  
där trädgårdar och husidyller  
banan fint förgyller

denna 1:a Maj och detta lopp  
då även svenska flaggan är i topp.  
Den röda flaggan trafiken dämpar  
när löparna ut från skogen kämpar  
och då man som funktionär  
befinner sig här  
då blir det fest  
om man är klädd i gul väst.

För Värdfolket då uppradar  
kaffe och "goa smöradar"  
tillika både stol och bord  
det skall också växlas några ord  
för relationer som spelar roll  
finns på många olika håll.  
ETT STORT TACK från vägvakten  
må vi tillsammans "hålla takten". DS

### Ingvar 60 år på Olof-dagen den 29 juli 1997

Hyllningen till Ingvar rad för rad  
blir här och var en klubbkavalkad.

I ett 30-tals projekt en stork sågs landa  
uti det småländska Vetlanda  
då var Ingvar i ett litet bylte  
strax innan hade storken varit i Hylte.

Det som skall sägas om honom skall Ni få veta  
för det är ganska lätt att i hävderna leta  
om vi bland skivor från Vetlanda vill spörja  
då vill man med Sven-Olof Sandberg säkert börja  
för han var den tidens sångarlegend  
men våran Sven Olof Ingvar är minst lika känd.

Skolgång var den självklara lotten  
ett gott öga gav Du idrotten  
skidåkning gynnsamt på sydsvenska höglandet  
bevisligen veta vi alla "att Du kan det!"

Exercisen vid LV 4 blev till en källa  
att Malmö fortsättningsvis skulle gälla  
för Du kom hem, funderade och handlade  
plötsligt Du till Skåne utvandrade.

Din maka, som bland annat står för maten  
kommer från Vollsjö liksom Piraten  
och Ingvar blir 60 när Olof ger kaka  
då säger vi att "kaka söker maka".

Ingvar verkligen kämpar  
inget så gärna honom dämpar  
han finns här uti gruppen  
så vi sätter väl honom "under luppen".

Fastigheter Du sköter timma för timma  
dessa förstklassigt Du vill trimma  
ibland är Du "ute och cyklar"  
med alla Dina olika nycklar.

Nån gång på taket - "Du går på huset"  
tittar ner på folklivet och hör bruset  
dörrar Du smörjer och kranar Du packar  
för detta vällovligt tanterna tackar.

Väl hitkommen Du spelade fotboll så gärna  
uti Kvarnby var Du stor stjärna  
men när Du hörnflaggan knäckte  
då tyckte Du att detta räckte.

Tävling och ledarskap Du förenar  
i många olika sporter och grenar  
för arrangemang i olika form  
är Din kapacitet verkligen enorm.

Du är MFK:s styrka och stora tillgång  
som helt sporadiskt började en gång  
det var kanske när skidor Du vallade  
då Du blev en av "de kallade".

Bortåt 30 Vasalopp med oftast goda placeringar  
i många Maraton och Lunkar Du gjort markeringar  
I Bokskogsrundan i Maj den förste  
som arrangör Du är den störste.  
Första året man befarade naturens förslitningar  
men sen har det gått efter Dina ritningar  
med en väl arbetande stab har allt fungerat  
i år med stor succé har den 25-årsjubilerat.

För anmälningar Du ofta är en sluss  
ordnar transporter med klubbens buss  
med Festivalloppen Du arbetar verkligen  
i själva kommittén deltar Du personligen  
ett Riksläger även i år Förbundet fick  
med gemensamma krafter i "lås det gick".

Ditt intresse för Frisksporten är brinnande  
Ditt agerande är starkt och vinnande  
klubbens tack kan inte tillräckligt sägas  
när alla prestationer in skall vägas.

Tävlingars intäkter och lotteriers tribut  
ger klubben god kassa vid årets slut  
det tackar vi så innerligt för  
Du är därmed vår ekonomidirektör.  
Svåra lösningar Du tar med humor och balans  
var Du än befinner Dej nånstans  
som medlem och kamrat Du får höga poänger  
tacket som sades vi gärna förlänger.....

Spår gör meteorologer - sällan sannspådda  
spår gör Ingvar på Bulltofta och vid Kvarnbrodda  
gräsklippning tillhör också aktiviteterna  
vid Stugan och kring fastigheterna.

För Frisksport är vandringen ett mönster  
till natur och kultur som ett fönster  
hos oss det finns i själen  
symtom ibland skoskav på hälen.

Klubbmöten ordnas bra och centralt  
på den nya lokalen Du valt  
det som ibland hänger med i svängen  
är kolonin på Elinelund/Mossängen.

Under åren Du säkert fått extra glöd  
genom familjens starka stöd  
tänk alla trådar till Roskildevägen 11  
"Red ut det!" - Försök gärna själva.  
Ingvar här i vår grupp  
har idag gjort en kupp  
så, att när vi är ute och går  
den dagen fyller han 60 år  
ja, sådant kommer fram  
mellan raderna i klubbens program.

Denna bok jag här har i handen  
binder samman de historiska banden  
för detta är Malmöhus ett bra exempel  
präglat av danska och svenska kungars stämpel.  
Även idag är det ingen hejd  
för han är också dagens guide  
60 år och "still going strong"  
men dagens tur var inte lång  
och nu när denna klocka klingar  
våra välgångsönskningar vi bringar.  
Lycka till och vi "Har den äran!"  
HURRA HURRA HURRA  
Från Alla i Klubben  
genom Knut

#### **Riksmarschen - för Barncancerfonden.**

Söndagen 14/9 samlades några trogna (?) medlemmar ur  
MFK:s skara, närmare bestämt 9 st, för vandring i stans do-  
mäner (en av dessa föredrog att gå sin egen, kortare väg i  
parkerna för att sedan sitta och plita några rader med datorns  
hjälp i klubblokalen).

Alltnog, vi gick efter en stunds överläggning via Slottsparken  
ner till Öresundsparkens början, där vi anmälde oss och  
fick tipspapper plus lotter. Vi gick i "halv storm" och letade  
efter tipsfrågor, vars papper slets sönder i den hårda vinden  
och fick förstärkas då och då av lika vindpinade funktionärer...!

Efter visst pokulerande och granskande av de kraftiga, med  
gäss i topparna, vågorna och konstaterande, att ej så värst  
många av malmöborna vågade ut till Sundet, "helst ej uti  
svängen, utan ville vara hemma i sängen".

Alltnog togs en rast och en fika och ett snack, innan vi mot  
målet stack...!

Återvägen korsades av Broloppetets deltagare... Dock sågs ej  
någon MFK:are till, för vi ej i den kalla blåsten stanna vill!  
Min privata kommentar till arrangemanget: det kunde ha  
räckt med en "station". I grannskapet fanns det ju en tipsrun-  
da vid Lördagsplanen också och INGET ALLS i Pildamms-  
parken, där man kunde ha gått och fått det lite lugnare än  
nere vid kusten.

Annars var det hela skönt och trevligt för Frisksportare...  
men gärna några medlemmar till!

Tack för sällskapet!

FRANK

### **Stadsvandring lördag 4/10**

Vi var ett halvt dussin MFK:are som samlades vid Rörsjöskolan en blåsig lördagsförmiddag för att under Knut Jönssons ledning ännu en gång företa en vandring genom Malmö.

När vi samlats vid hörnet av Föreningsgatan och Celsiusgatan (tidigare Hartsgatan) studerade vi motivet från Malmö (Ellenbogen) från 1580 samt en plankarta över Malmö från 1850. Dessa visade, att vi befann oss vid den tidigare avrättningsplatsen, som då befann sig långt utanför staden. Avrättingarna utfördes förr som liveskådespel, uhu-u-u...! Brrr... (Industrigatan hette Gravgatan en gång i tiden.) Men människorna lär sig ej genom tiderna, ty ruggiga saker händer ju i dag också, även om de mestadels visas via skräckfilmer i TV och video.

Lite längre bort, fick vi veta, hade det varit en begravningsplats. Den hade kommit i dagen vid ungdomars grävningar och de hade "kommit över" skallar, som användes för skiftande behov!! Men faktiskt gick Knuts SKOLVÄG där...!

Vi besökte också Judiska kyrkogården med hundratals, kanske tusentals grifter, bl a låg där en känd skådespelare (Mauritz Lewinsson). Vidare ett monument med bl.a. inskrift över Andra världskrigets offer, framför allt i Nazi-tyskland. Vid denna lades små stenar i stället för blommor. Praktiskt...? ja!!

Vidare gick vi in på Pauli Norra begravningsplats, där vi vandrade på en gång som var den enda förbindelsen landvägen öster - söder. Föreningsgatan var ju vatten (Rörsjön).

Sen "hittade" vi en "sten" som mätte väl nån meter i diameter, på kanske 1 ton. På denna sten fanns inskrivet att en man höll på med lossning, varvid en länk i lyftkedjan brast och stenen föll ner på och dödade mannen!! Han fick alltså behålla sin sten!!!

På Pauli Norra begravningsplats vilar även landshövding von Troil, som varit längst tjänstgörande (i 24 år) och som verkade för bättre kommunikation. Vidare en hög representant från soc.dem. (och av en mycket speciell natur (Nils Persson). Han fick den största begravningen hittills i Malmös historia.

Vi gick vidare på Föreningsgatan som f.ö. EJ fick namnet på grund av att det var några föreningar eller klubbar där, utan det var två vägar som slöt upp i varandra (förenades)!

Vi studerade också symmetrin i de vackra fasaderna i tegelhusen utmed gatan. Vissa hus hade också olika fönsterinsättningar och gärna med torn i hörnen!!

Framme vid Amiralsgatans korsning ligger en mycket "ful" byggnad, Konserthuset, som utgör en kontrast till övrig bebyggelse. Vi vandrade vidare förbi Stadshuset, som ligger förhållandevis ganska fint vid bron.

Framkomna till Mjölnearegatan finns längre bort på husvägen en skylt som omtalar, hur många filmer som Edvard Persson (född 1888) medverkade i, han var även "född" där. Liksom också författaren-diktaren Hjalmar Gullberg gick på skoltid där och fick smörgåsar av ett par tanter. (Fosterföräldrarna ville inte veta av honom!!!)

Sen kommer ännu ett fult byggnadskomplex som EJ hör hemma i omgivningen med sitt glastak (f.d. Sheraton), vid Triangeln som mer var som en trekant FÖRR, då spårvagnarna gick fram där. Sen övergår byggnationerna i bättre harmoni.

I början av Östra Rönneholmsvägen och Magistratsparken, där högt uppsatta personer bodde i villor, slutade vår vandring vid Malmö musikteater.

Vid en fika i lokalen avslutade vi med ytterligare information av vår skicklige och minnesrike guide!

FRANK (med viss medhjälp av Knut)

### **Historisk och "lätt" vandring i Torup**

Vår gode Knut Jönsson är en mästare på att fånga folks uppmärksamhet på sina vandringar, phu va mycke han har att ge... och håller oss på "halster" genom att fråga också... man ser ut som en fågelholk i nunan...!

Men hållrajt, ett årtal skall väl de flesta komma ihåg: 1546... det året byggdes Torups Slott liksom Rådhuset i Malmö. Protestanternas kyrkliga ledare Martin Luther (faktiskt hade han samma födelsedag som undertecknad, 10/11alltså, men det är det enda gemensamma vi har också!!) föddes det året liksom Tycho Brahe, som också spanade efter det ouppnåeliga!

Alltnog så rörde vi oss ett 15-20-tal personer från Magasinet, där starten gick, mot Torups Slott via den charmanta och uppiffade trädgården, där vi gjorde halt vid den f d slottssjön.

Sjön är numera torrlagd, men förr i tiden kunde man ta en liten tur i en eka då och då. Men så hände en tragedi, då en båt välte mitt i sjön och fyra ungdomar, en yngling, två systrar samt dessas moster, omkom (det var 21 maj 1775 detta hände), alltmedan deras anhöriga såg alltsammans från ett fönster. De såg hjälplöst på, när offren, antagligen ej simkunniga, drogs ner i djupet av sina kläder.

### **Hyby grindar**

Vidare talade Knut om den lilla samlingen av hus, den gamla skolan etc, som löd under namnet Hyby Grindar, men det fanns ett annat namn: Torupa-lé (man kunde tro att det var en allé, men lé betydde grind, alltså Torups grind).

Högst uppe på åsen skall det ha funnits en borg, som rånats och bränts ner, från 1300-talet, på Askebacken. Grundmurarna hittades vid utgrävningen år 1933. Mycket står att läsa om detta i broschyren Torup Kultur och natur, som finns att köpa i bl.a. receptionen i Magasinet.

Vi gick runt nuvarande sjön och hamnade i ett scoutläger, med portar och dylikt, allt tillverkat på rejält scoutmaner...

Vidare gick vi upp på en kulle där dels en liten trevlig lekstuga fanns, dels en gravplats för djur, bl.a. hundar (som ju är människans bästa vän!) och en ilsken svan, det stod faktiskt så, kanske ej så avhållen?! Plus en ponny!

Vidare på en väg utanför parken, där vi blickade bort mot en kulle, där det fanns en gravplats, synlig från ett visst läge på vägen från Bara.

### **Soptipp??**

Och så till ett förslag inom kommunen, som bara "tanken" på ett genomförande reste ragg på mången god människa i trakten... I den finaste trakten och som närmaste granne till Torups Slott och den härliga naturen - skulle den hiskliga mardrömmen EN JÄTTESTOR SOPANLÄGGNING placeras! Lyckligtvis stoppades denna hädelse mot natur och kultur... phu...!

Vidare gick vandringen förbi ekonomibyggnader med sin historia till Statarmuseet, som ej hade öppnat men som jag och några till besökte efter rundan. Ett besök där rekom-

menderas! Det är verkligen sevärt, dessutom kan man där få kaffe och hembakt bröd.

Där satt en fågelexpert, dock ej yrkesman, som talade om befintliga fågelarter som vi dock ej kunde se med våra ögon. Vidare via en iordningsställd gångstig mellan beteshagar och över en bäck till själva Bokskogen med Dansbanan uppförd i trä, och där, där satt ju vår gamle vän Evert och spelade till dans med sina musikantkolleger. Vi hälsade honom med vinkningar och så iväg igen via Dansbanestigen och andra aktiviteter som Friluftsförbundet och en skjuts förspänd med två ystra hästar. Dessutom ännu en liten speleman, en ung pojke som spelade dragspel efter noter, det var en fröjd att lyssna på honom.

Så småningom avslutades vandringen vid Magasinet, där också Fritid Malmö har sin motionscentral och sitt café. Hjärtligt tack för den historiska visningen runt Torup, Knut!

Han som hängde med så gott det gick: Frank!

### **Veteran-VM i Sydafrika 14/7 - 2/8 1997**

Veteran-VM i friidrott arrangerades i år i Durban i Sydafrika. Liksom vid tidigare tävlingar ordnade Gerhard Petersen i Danmark en resa dit och liksom tidigare var vi något 100-tal nordbor som deltog, både aktiva och medföljande "supportrar".

Resan från Norden till Sydafrika är förvisso lång, ca 1.000 mil, och dryg, tar med flyg cirka 12 timmar Köpenhamn – Frankfurt – Johannesburg – Durban.

Durban är en miljonstad vid Indiska Oceanen med stor hamn. De flesta hotellen är belägna vid eller i närheten av stranden och där bodde vi på 23:e våningen med en vidunderlig utsikt över havet. Fartyg kom och gick och ibland låg upp till ett 20-tal fartyg och väntade på redan.

Det var vinter där men inte vinter i vår mening. Lagom svensk sommar skulle jag vilja kalla årstiden, 15 till 20 grader. Lite svalt på morgnarna och sedan varmare allt eftersom solen steg högre. Korta dagar, mörkt ca kl 18.

Vi råddes att stanna inomhus efter mörkrets inbrott. Om vi var ute, skulle vi i alla fall hålla oss till stora, upplysta gator och helst gå i grupp och åtminstone FÖRSÖKA att inte se ut som turister!?!?

Apartheid är avskaffat på papperet men ingen jämlikhet finns och i ojämlikhetens spår följer, att kriminaliteten är hög. Tiggare är vanligt förekommande och överallt på gatorna sker försäljning av allehanda ting: souvenirer, frukt, glass, kläder m.m. Ofta har man hela lagret på en filt på marken.

Tävlingarna blev en mycket stor framgång för Sverige. 35 guldmaljer och ett antal silver och brons blev skörden. Rent organisatoriskt var tävlingarna ingen höjare precis. Att hålla utsatta tider var svårt. Ofta gick det inte att få fram resultatlistor och när de kom, var de inte kompletta osv osv.

Efter tävlingarna åkte vi sedan buss längs sydkusten, Garden Route, med slutmål i Kapstaden. Innan vi kom in till Kapstaden, åkte vi igenom en av dessa omtalade käkstäder med afrikansk befolkning. Här bor över en miljon människor i små hus gjorda av allt möjligt, utan elektricitet, rinnande vatten och avlopp.

Fler och fler människor flyttar hit, staden byggs på hela tiden och arbetslösheten är snarare regel än undantag. Att man under sådana förhållanden försöker finna sin överlevnad på mindre hederliga sätt är inte att förvånas över.

Afrika är en stor världsdel, cirka 3 gånger Europas, och trots att vi hann uppleva mycket, har vi ju bara nosat på den. För mig nya erfarenheter var att se vilda flodhästar och att besöka en strutsfarm samt att där få äta struts, som är mycket välsmakande.

En av resans höjdpunkter var besöket på Godahoppsudden, som är Afrikas sydvästligaste (inte sydligaste) udde. Här med utsikt över Atlanten kände man verkligen sin litenhet. Och förstås historiens vingslag...

Under hela vår tid i Afrika hade vi för oss behagligt sommarväder, men på vår sista dag fick vi känna på den sydafrikanska vintern. Från havet vältrade sig dimman in över Kapstaden och till slut såg man inte längre de omgivande Taffelbergen. Luften blev fuktig, regnet öste ner och temperaturen sjönk. Afrikanerna frös! Men då var vi redan på flygplatsen för vidare befordran norrut till den svenska sommaren. KARIN LUNDMARK

### **Om veteranidrott**

Som alla frisksportare vet går det numera att hålla på med favoritidrotten (för min del simning) livet ut. Veteranidrotten breder ut sig i allt fler länder och sedan ett tiotal år arrangeras internationella mästerskap, bl.a. Europa- och Världsmästerskap. Här möts motionärer i alla åldrar. Äldsta gruppen är + 90 och det går kanske inte så fort för dessa, men det är ju alltid roligt med folk som vill försöka något.

Dessa oldboys och oldgirls har kanske mötts en gång som 20-25-åringar, och nu möts de igen. Och det är inte alltid att den, som var bäst som ung, fortfarande är det. Många får tillfälle till välkommen revansch.

Själv var jag i Moskva häromåret och simmade ifrån en f.d. världsrekordhållare i bröstsim, vilken hade utklassat mig, när vi var unga.

Dessa tävlingar bjuder också ibland på rena dråpligheter, när tävlingsovana deltagare gör comeback efter kanske decenniernas frånvaro. Oförglömligt är t.ex. den japanske bröstsimmare som i Brisbane, Australien -88, bjöd på stor show på 50 m! Han tjuvstartade, simmade under eller över linan som fälldes ner, fortsatte under publikens jubel, lät sig i sin iver inte hindras av den andra linan som fälldes ner 10 meter före mål, vilken höll på att strypa honom, utan krängde denna över huvudet och gav järnet mot mål.

Väl i mål trodde han sig ha vunnit överlägset och gjorde segergesten mot publiken, som skrattade och applåderade om vartannat. Dråpligt var det också att se honom, utan krafter, knäa tillbaka till startplatsen för omstart.

Lika roligt var hans landsmaninna som, tydligen helt omedveten om nya startritualer, inte bara en utan två gånger störtade sig i vattnet FRÅN BASSÄNGKANTEN, när startern vid första visselsignalen samlade ihop startfältet.

För att nu inte tala om den 55-årige frissimmare vid VM i Sheffield -96 som, utan att funktionärerna märkte något, hoppade i med gympadojor och svarta knästrumpor. Han fick naturligtvis inte någon fart på det hela och såg roligt ut, då han stannade upp för att se vad det var, som hängde efter honom, allt medan publiken vred sig av skratt. Roligare än cirkus, och alltsammans exempel på s.k. omedveten komik, d.v.s. där den, som är rolig, inte vet om att han är det utan uppfattar situationen helt annorlunda än omgivningen.

Så veteranidrotten bjuder på mycket av både skämt och allvar, och det sägs ju att motion och ett gott skratt förlänger livet. Så: fortsätt simma, hoppa eller spring så länge ni kan och orkar! Johnny Lysell