

Rapport från en cykel 2004

Rättelser

I Vombsjön runt 7/8 deltog även Jan Ekström.

I stycket om Bjärerundan 15/8 ska en mening lyda: I Förslöv var det några som försökte hänga på, men då höjde Karl-Erik tempot i backen så de försvann direkt. T.o.m. så att vi andra tänkte: Var det nödvändigt

Leif Andersson

Erbjudande

Boken *Malmös kanalbroar*, som i text och bild dokumenterar samtliga kanalbroar (även de nyaste), har kommit i en ny, uppdaterad upplaga. Första upplagan tog slut 1994. Varje bro är ett värdefullt kulturminne med en egen historia och ett stort konstruktions- och arkitekturhistoriskt intresse. Broarna har fotograferats sommaren eller hösten 1993 och 2004. Texten har skrivits av Lars Svensson sr och bilderna tagits av Lars Svensson jr. Specialpris för MFK:s medlemmar: 110 kr (= förlagspriset). Vill du skaffa dig boken, så beställ den hos Lars Svensson, 040-92 62 49, eller e-post: laurentius@bolina.hsb.se.

Årsmöte för Malmö Frisksportklubb

26 jan. 2005

Vid årsmötet var 14 medlemmar närvarande.

Styrelsen

Vid val av klubbstyrelse och övriga funktionärer ströks styrgruppen för Malmö löparfestival. Ny sektion blev cykelsektionen med Leif Andersson som ledare (vilket han redan varit i många år). Vi behöver fler aktiva ungdomar i klubben och styrelsen ombads ta med ungdomar i ungdomsrådet. Vårt 70-årsjubileum ska firas i år och styrelsen får börja planera för den.

Valda i styrelsen blev:

Ordf.	Leif Persson	2005-2006 Omval
V. ordf.	Håkan Linde	2004-2005 Vald på årsmötet -04
Sekr.	Gertrud Martinsson	2005-2006 Omval
Kassör	Martin Landahl	2004-2005 Vald årsmötet -04
Styrelsesuppl.	Ingvar Carlsson	2005 Omval
	Åke Nilsson	2005 Omval
	Frank Martinsson	2005 Omval
	Börje Hammarstedt	2005 Omval

Ekonomi

Den ekonomiska redovisningen samt revisorernas berättelse godkändes. Martin Landahl framvisade ett överskott på mer än 39.000 kr, till stor del beroende på projektet "Renare Malmö" på Bulltofta, som gav oss 60.000 kr i intäkter. Han framhöll Leif Perssons och Ingvar Carlssons arbete med detta, vilket applåderades. Bokskogsrundan gick med vinst men Segerundan med förlust. Det finns medaljer kvar för 7.000 kr, som ska användas i höst till nästa omgång av Segerundan. Börje Wihlborg läste upp en del av revisorernas yttrande. Det blev diskussion om klubbens startavgifter, som slopades förra året. Börje Wihlborg tyckte, att vi skulle ha 300 kr som gräns för att uppmuntra medlemmarna till att delta i olika tävlingar och samtidigt göra reklam för MFK. Men det beslöts än-

då att vi, på grund av klubbens dåliga ekonomi, inte ska ta ut några startavgifter.

Övrigt

Frank Martinsson tyckte att klubben borde ha en första hjälpen-kurs och utbilda medlemmar till att kunna hjälpa till, om något händer vid våra tävlingar. Beslöt att styrelsen får ta ställning till detta.

Luciakaffe i Dörröd

Luciakaffet skulle i år (2004) avnjutas i stugan i Dörröd sönd. 12 december. Vi var bara 6 i klubbussen från Roskildevägen men hela 17 st, när alla till slut räknades in. Stor var förvåningen när vi svängde in på stugans parkeringsplats. Granskogen mot "Mobergs backe" var borta och låg nu som ved i höga travar bredvid vägen. Jag kände inte alls igen mig. Ett alldeles nytt landskap hade öppnat sig. De som ville och kunde gick först en vandringsrunda. Sedan bjöds på kaffe med tilltugg i varm och skön stuga. Lucia hade vi ingen men trevligt ändå. Börje började med att berätta en historia. Sedan hängde andra på. Undertecknad läste bygdemål och Allan tog fram dragspelet och spelade några låtar. Enkelt och opretentiöst men ack så trivsamt man kan ha i glada vänners lag utan så stora arrangemang. Nåja, alldeles utan förberedelser fungerar ingenting och till alla dem som tänkt till i förväg framför jag ett varmt tack. När eftermiddagen började övergå i skymning skildes vi åt, nöjda och glada över en väl använd dag. Detta tyckte åtminstone

Karin Lundmark

Julaftonen 2004

började dystert. Regnet vräkte ner och det blev säkert många vattenfyllda källare och viadukter. Det såg inte ut att bli någon julinblåsning för vår del, men vi väntade ett tag till, kanske skulle regnet upphöra. KvP-grabben kom med tidning, iklädd regnkläder.

Vi hade tänkt åka lite tidigare in till stan, för att köpa sistaminuten-julklappar som vanligt. Regnet var inte så våldsam långre och ser man på, vita flingor började falla utanför fönstret. Så vi tog bilen till P-Anna, där det var gott om plats. Jag hade paraplyet med mig för att inte bli alltför blöt. Nu föll snön hela tiden.

Vi köpte en del julklappar i Hamrelius nya bokhandel vid Södergatan samt i InterSport-affären. Sedan gick vi till Stortorget och jag gick under jorden ett tag, på toaletten som luktade pyton.

Frank och jag närmade oss julgranen och minsann såg vi inte Karin och Calle närma sig från var sitt håll, även Ingvar och Kerstin dök upp så småningom. Leif kom från sitt håll. Och folk strömmade till från alla håll och kanter. En del hade paraplyer, en del var utan. Och en del var blöta om fötterna men inte jag. Det var ganska stora pölar på torget. Rune Hansson kom också, men Lena satt i bilen, för de hade bråttom och skulle strax åka sin väg. Fler MFK:are såg vi inte till, det var väl vädrets fel, antar jag.

Blåsarna satte igång från Rådhusets balkong. När de spelade, kom det en signal från min mobiltelefon. Det var en kompis i Stockholm som ville önska god jul.

Kommunens ordförande höll ett framförande. Han talade den här gången om det som hänt under året i Malmö. När han kom fram till MFF:s guld i fotboll blev det varma applåder. Därefter spelade RBU-Röda korsets orkester upp till dans. Vi stod ett tag till och lyssnade, sen gav vi oss av hem, Frank och jag, eftersom våra söner Pelle och Anders skulle hälsa på oss vid 1-tiden.

Vi gick iväg på Södergatan, köpte Aluma av en försäljare och gav en slant till Gunnar Nilsson, som stod och talade vid Södergatans mynning, under ett tak. Han blev glad när han fick se oss och kramade om oss. Sen gick vi raka vägen till bilen och körde hem till vårt julfirande.

Gertrud M.

Nyårsvandring

Vi inledde som vanligt det nya året med en vandring. ”Vi” var i detta fallet 6 pers. Förr i tiden var detta den vandring som samlade flest deltagare fast det egentligen var en ”dålig” dag för sådan aktivitet. Jag tänker då på vädret som kan vara ganska kallt och blåsigt. De flesta brukar nog vara uppe sent för att möta det nya året men ändå var vi många som ville vara med. Jag minns en gång när jag åkte med Evert och när vi svängde in på en parkeringsplats vid Bökeberg så sa han: det var en väldig massa bilar här är, det kan ju inte vara våra alla. Men det var det.

Årets nyårsvandring gick i Bokskogen och vi hade en fin dag. Inga problem med vädret. Solen var med oss och när vi passerade en göl så speglade skogen sig i det alldeles blanka vattnet. Det var mycket vackert så vi stod kvar en stund och beundrade naturen. Tyvärr låg kameran där hemma.

Vi har ju hela tiden vandringar på programmet så vi hoppas på fler deltagare framöver.

Leif P.

Våffelträff 25 mars

Våffeldagen firade vi som vanligt. I år var vi i Stugan och vi var 14 pers. ganska bra. Dom som ville gå en runda i naturen gjorde det och sen samlades vi i Stugan där Kerstin hade förberett. Borden var dukade, våffelsmeten färdig och järnen på plats. Det var bara att sätta igång och det gjorde vi. Det blev kanske lite för mycket men var och en får ju själv känna efter var gränsen går. Dom sista våfflorna fick vi dela upp i bitar för ingen orkade äta hela på slutet.

Tiden går fort i trevligt sällskap så mätta och belåtna var det sen dags att åka hem och man kan summera att vi hade fyllt denna dag med något vettigt.

Tack till Kerstin och Ingvar som fixade till det och tack till alla som kom.

Leif

Revisorernas yttrande

Räkenskapsåret 2004, Malmö Frisksportklubb

Som framgår av revisionsberättelsen så är klubbens räkenskaper förda i god ordning och utan minsta anmärkning.

Kassören är värd ett stort beröm för sitt idoga arbete, vilket vi alla har anledning att uppskatta.

Vi uppskattar också alla de medlemmar som arbetar för klubben och som kanske gör personliga utlägg, samt på sina insända kvitton och verifikationer tydligt anger vad som ligger till grund för kostnaden.

De senaste årens minskade intäkter manade oss till krafttag för att räta upp den nedåtgående kurvan, vilket vi också i viss mån lyckats med, bl.a. så var insatserna på Bulltofta Fritid med städning och pappersplockning ett verkligt ekonomiskt lyft, vidare har en del andra insatser också givit bra ekonomiskt utfall.

Vi räknade dock med att årets Riksläger i Örkelljunga skulle ge ett hyggligt netto åt Skåneklubbarna, men tyvärr, så blev icke fallet. Enkelt uttryckt kan man säga, det regnade bort. Med facit i hand är det bara att beklaga.

Men skam den som ger sig, vi skall även i fortsättningen visa framfötterna och lägga manken till, så håller vi vårt MFK högt som alltid.

Med gott kamratskap, fina tävlingar och ett glatt humör så kör vi vidare på livets krokiga bana.

Och så ser vi fram emot ett fint år 2005.

Malmö 2005-01-20

Börje Wihlborg Håkan Troedsson

Vandring i Torup

Sönd. 24 april var vi sju medlemmar som vandrade i Torup. Fem gick en längre sträcka (ca 7 km), medan två (Birgitta och jag) gick tipsrundan på Dansbanestigen. Efteråt träffades vi vid Friluftsgården och tog en fika i den varma solen.

Gertrud M.

I Dalby Hage

Av Anders Österling

I bar aprilskog, väntande på solen,
var marken redan som en sagomatta,
ty anemonen vävde med violen
ett stjärnlikt mönster, underfullt att fatta.

Vårlokens guld och nunneörtens skärhet
i snåren bredde sina skira täcken,
som följde tuvorna i kylig närhet
av skummets pärlor från den strida bäcken.

Trollsländans larver såg man talrikt simma
som bruna tingestar mot vattengrunden
i hopp att snart förvandla sig och glimma
med regnbågsflykt i den bestämda stunden.

Och skogen sjöng! Som ville fågelstrupen
ej blott förhårliga den enda dagen,
men också tränga siande till djupen
av all den grönska som var outslagen.

En kör av hanar, lockande på honor,
ett brus av kvitter, en melodisk feber
med horn och flöjter under gråa kronor
som en romantisk uvertyr av Weber!

När man kom ut från skogens vackra gömmen,
låg slätten mulen med sitt vardagslandskap
av tunga åkrar – främmande för drömmen
och utan aning om sitt ljuva grannskap.

STUDIECIRKEL

Från november förra året till juni i år har vi bedrivit en studiecirkel under beteckning ”Mat – Motion – Miljö – Mental Hälsa”. Det är Frisksportförbundet tillsammans med NBV som har startat den. Vi har varit 15 – 20 pers. som har träffats i vår klubblokal 6 gånger och vi avslutade med en vandring längs stranden vid Lomma. Det har varit ett samarbete med Hälsofrämjandet men de har visat dåligt intresse. 1-2 pers har kommit, resten har varit våra medlemmar. Det finns stora kunskaper hos deltagarna och det har varit givande diskussioner. Håkan har varit den ledande och han har som vi vet både erfarenhet och därmed kunskap i alla dessa ämne.

Det var egentligen meningen att detta skulle leda ut till allmänheten men då blir det problem med lokal, kanske före-

läsare i varje ämne för sig. Det innebär kostnader och det är vi nog inte beredda att ta. Vi som har varit med har lärt av varandra och som jag skrivit ovan, det finns stora kunskaper hos deltagarna.

Håkan har varit hos flera skolklasser i Staffanstorp och fått mycket beröm, och stort tack från berörda lärare.

Vi har inte bestämt hur vi gör framöver. Det är stora "ämne" som kan diskuteras väldigt mycket.

Jag tackar alla som varit med. De har ju tyckt det vara intressant, annars hade de inte kommit igen. Leif

Vegetariskt på klubben

Den 10 mars 2005 hade vi studiecirkel i vår klubblokal med 13 närvarande, varav 12 av föreningens medlemmar. Håkan Troedsson hade dukat upp en mängd vegetariska rätter och fick själv presentera studiecirkeln, eftersom Leif P. inte kunde närvara p.g.a. förkylning.

Sedan Håkan berättat om de olika rätterna (hans fru hade anrättat en del av grönsakerna), fick vi provsmaka det som fanns på de olika tallrikarna. Vi åt med god aptit. Till det vegetariska serverades juice (inget kaffe i kväll, kom Håkan och jag överens om). Frank och jag tog var sin Capri Sonne ur klubbens kylskåp. Vi lät oss väl smaka av alltsammans, men jag tror inte att Frank och jag blir vegetarianer... Efter provsmakningen läste Håkan upp ett föredrag som han ska hålla för ungdomar i skolorna.

Efteråt avtackades han av Börje Wihlborg och vi applåderade. Han ville inte ha betalt utan önskade att de pengar vi samlade in skulle gå till klubbkassan. Resultatet blev 270 kr, som jag la i ett kuvert till kassören (Martin).

Håkan hade kommit tidigare under eftermiddagen för att duka fram anrättningarna och därför lånat Ingvars nyckel, vilken han nu lämnade tillbaka. Ingvar gick tidigare, så jag fick det stora uppdraget att låsa, sedan alla gått.

På två tallrikar fanns upplagt av allt som serverats på bordet till påseende och Frank hade tagit en del foton, efter Håkans önskemål. Vi fick ta vad vi ville av det som var kvar (Håkan ville inte ta med något hem) och vi tog lite frukter. Men så tyckte Håkan att vi skulle ha tallrikarna med den upplagda vegetariska maten med oss hem, vilket vi gjorde.

På natten fick jag lite ont i magen, men det gick över. Men så tyckte jag, att vi skulle äta upp det vi tagit hem dagen efter, så det inte skulle bli för gammalt. Men följande natt fick jag jätteont i magen och det tog nästan hela nästa dag innan jag blev bra igen. Frank hade inte känt av något alls, så det beror väl på att min tarm och mage är väldigt känsliga (jag har ju mb Crohn).

Det kallas "levande föda" och ska INTE tillagas. Alla grönsakerna var alltså RÅA. Och något av allt det vi satte i oss tål min mage INTE. Ska man bli vegetarian ska man säkert börja VÄLDIGT FÖRSIKTIGT, inte vråka i sig så mycket på en gång... Det blev en läxa för mig. Gertrud M.

Vandring i Lomma 29 maj

Vi hade bestämt på våra temakvällar, som har handlat om hur man håller sig i form, att vi skulle träffas i Lomma den 29 maj. Så Kjell-Åke och jag cyklade dit. Vi var precis hemkomna från en solig semester i Danmark och solen tog vi med oss hem. Vi var ett litet gäng som småpratade och njöt av utsikten längs kusten.

Vi avslutade vår vandring med fikapaus i gräset vid vattnet. Solen sken och fåglarna var fulla av liv. Vi saknade Håkan jättemycket. Vi är nog pigga på att ha en fortsättning. Hoppas på Håkan! TACK FÖR EN TREVLIG DAG!

Majken o Kjell-Åke

GRÖT FRÅN A TILL Ö

(Utdrag ur bok av Sigurd Hansell)

Gröt, den fattiges mat!

Gröt, den rike och förståndiges mat!

(Arabiskt ordspråk ur Kitab al Bukhala, De snålas bok)

Arkeologisk gröt. I de danska torvmossarna har man funnit 2.000 år gamla lämningar av människor, så väl bevarade att man till och med vet vad de åt. En man funnen i Tolland nära Silkeborg 1950 hade ätit en gröt på korn, linfrö och pilört ca 12 timmar innan han förmodligen avrättades. (Pilörten är i våra dagar betraktad som ett ogräs, nästa besläktat med bovetet.)

Bärggröt (2 personer)

3 – 5 dl bär (lingon, blåbär, hallon, björnbär)

1 dl vete-, råg- eller grahamsmjöl

3 dl vatten

socker eller honung

Bären sköljs och kokas upp. Tillsätt lite socker eller honung samt mjölet under flitig omrörning eller vispning, så att gröten inte klimpar sig. Låt koka ca 10 minuter under omrörning. Servera med mjölk.

Carolinagrön är en benämning på ris från Nordamerika av den sort som ursprungligen odlades i delstaten Carolina. Denna sorts ris är genomskinlig och glansig.

Drickablandning var förr mycket vanlig och användes ofta i stället för mjölk till gröten men också för att släcka törsten vid utearbete. Drickablandningen bestod av lika delar mjölk och svagdricka och såldes även av bryggerierna.

Förningsgröt var tidigare en speciellt fin och god gröt, som man tog med på bjudningar av olika slag. Det var vanligt att alla gäster smakade på alla de medtagna grötarna. Ofta hölls dessa fina grötvar varma upp i speciella grötformar av trä, som inuti var beströdda med socker och kanel. När gröten svalnat och stelnat, stjälpes den upp på ett fat och medtogs till gästabudet.

Gröt, en mer eller mindre tjock eller stadig beredning av något slags mjöl eller gryn, som rörs ut med vatten eller mjölk och kokas tillräckligt länge, så att stärkelsen i mjölet eller grynen sväller och "förklistras", varigenom den blir lättare tillgänglig för matsmältningsvätskorna.

Hirsgröt eller bovetegröt (1 person)

½ dl hel hirs eller bovetegryn

1½ dl vatten

salt, ev. olja

Hirsens sköljs noga och fräses därefter med lite olja i en gryta. Tillsätt vatten och lite salt samt låt gröten koka försiktigt under lock ca 20 minuter. Rör om då och då så att den inte bränns vid. Om man så vill tillsätts efter kokningen ½ dl mjölk och t.ex. lite hackade dadlar. Låt gröten koka samman och servera med mjölk och lite fruktmos.

Juläppelsgröt (potatisgröt med kornmjöl) kallades förr gröt kokt på riven kokt kall potatis som läggs i en gryta med mjölk. När mjölken kokat upp, tillsättes siktat kornmjöl.

Kruska (från italienska crusca = kli)

½ dl krossade havregryn el. korngryn

1 dl vetekli

½ dl kärnussin

2 dl vatten

Lägg russin i blöt över natten. Blanda ner grynen och låt koka ca 5 minuter och rör därefter ner kliet, så att man får en halvfast gröt. Ställ grytan i värmeugn, 100 grader, eller i

koklåda. En mattermos går också bra. Låt kruskan svälla ca 3 timmar. Servera gröten med mjölk, gärna tillsammans med något slag av fruktmos.

Molinogröt (1 person)

1 dl grahamsmjöl

½ dl linfrö

½ dl russin, katrinplommon eller fikon

2 dl vatten

Lägg russinen eller de finskurna katrinplommonen eller fikonen i vatten över natten tillsammans med linfröet. Låt koka upp och vispa ner mjölet samt låt gröten koka ca 10 minuter.

Nakna pojkar eller klobbmjöl kallas en form av klimpvälning, vanlig i Jämtland. Nakna pojkar är helt enkelt vetemjöldeg smaksatt med socker och salt, som klimpas ner i kokande mjölk.

Ordspråk och talesätt om gröt

”När gröten flyter (på mjölken), blir det vackert väder!”

”Det är ingen gröt att grina åt!” (Det är ingenting att grina illa åt eller skratta åt.)

”Hjälpen är alltid god, så när som i grötfatet!”

”Man kör bättre med havren än med piskan!” (God mathållning ger bättre utdelning än hugg och slag.)

”Var ska slevan va’ om inte i grytan!”

”Han går som katten kring het gröt!”

Potatisgröt med linfrö (4 personer)

6-7 potatisar

1 dl vetegroddar

2 dl vatten

2 msk malda linfrön

Den rårivna potatisen läggs tillsammans med linfrö i det kokande vattnet och får koka ca 10 minuter. Därefter tillsätts vetegroddarna under kraftig omrörning. Låt gröten stå några minuter. Serveras med mjölk och ev. bärmos.

Risgrynsgröt med aprikoser och russin (1-2 personer)

1 dl risgryn

½ dl aprikoser (strimlade)

¼ dl russin

3-4 dl vatten

Blötlägg aprikoserna över natten. Skölj riset och koka det i vatten ca 15 minuter, varefter russin och de strimlade aprikoserna tillsätts. Koka gröten färdig på svag värme. Servera med kall mjölk.

Stekt gröt är hur enkelt som helst att laga till och betraktas av många som kanske den godaste gröten. Tag helt enkelt den havregrynsgröt som blev över från gårdagen, lite i taget, och platta till i stekpannan. Vänd efter någon minut, då gröten fått färg. Strö på lite socker eller, varför inte, vallmofrön.

Trög mage botas naturligtvis med gröt. Enligt kokboks författaren Margot Nycop skall gröten lagas på grahamsmjöl, psylliumfrön, russin, två katrinplommon och ett fikon, som kokas tillsammans. När gröten är färdig, tillsätts vetegroddar som inte får kokas.

Vattgröt är det generella namnet på alla möjliga grötar, vari vatten ingår, till skillnad från mjölkgröt som kokas på mjölk. Mjölkgröten ansågs förr finare och åts om söndagarna.

Ärtdona eller ärtmose kallades förr en norrländsk gröt beredd på ärtmjöl som nedvispades i kokt mjölk. Ärtdona användes ofta på bröd som ersättning för smör.

Namnet är förmodligen härlett från det ”dån” som de av rätten orsakade väderspänningarna åstadkom.

Barnens Vasalopp

Under vintersäsongen 2004-2005 blev det 5 arrangemang.

Trelleborg 15 december

15 dec. fick förskolebarnen i Trelleborgs kommun prova på att åka skidor i stadsparken. Snö kom från isbanorna i Malmö. Ca 140 st kom till start. Skånes Skidförbund lånade ut skidutrustning, OK Kontinent hade hjälp av en högstadielklass med att få på och av skidor och att dela ut medalj och nyponsoppa, medan varmkorven var sponsrad av MAXI stormarknad, detta är en maträtt som ungdomarna inte säger nej till. Stellan Hellberg från Skånes Skidförbund höll i micken och gjorde fin reklam för sporten.

Folkets Park 8 januari

Lördag morgon: lastbilar från Kommunteknik kom med snö, kl 12 var spåret klart. Och stormen, som SMHI hade varnat för, hade anlänt och blåsten ökade för varje timme. Kl 14 började Vasaloppsgänget från Mora så smått sätta upp målportalen med Fäders spår för framtidens segrar, skidor och stavar packades upp. Kerstin och Berit var på plats och förberedde blåbärsoppa. Övriga 22 funktionärer var kallade till kl 15.30.

Vinden hade ökat oroväckande, så en halv timme före utsatt tid fick de först anmälda ge sig ut i spåret. Vinden tilltog ytterligare, nu hade ”Gudrun” övertagit tillställningen. Efter 30 min. tog ”Gudrun” målportalen och några minuter senare åkte en belysningsstolpe ner rakt över spåret utan att skada någon. Men ansvariga för Folkets Park tog beslutet att blåsa av arrangemanget, så de som hann åka var ett 100-tal ungdomar. Med tanke på vilken förödelse ”Gudrun” ställt till var det bra att stänga av, innan någon blev skadad.

Ett stort tack till alla Er som ställde upp och vad jag vet så kom alla hem helskinnade.

Onslunda 28 januari

En entusiastisk skidfamilj, Lise och Göte Svensson, ringde mig och frågade, om jag kunde hjälpa dem med Barnens Vasalopp, för de hade ca 15 cm snö. Åke Nilsson och jag var där redan den 27 och fixade till 1 km spår vid Onslunda idrottsplats. Dagen därpå, den 28, var jag där redan kl 9 och på plats fanns en stor stab, som hjälpte ungdomarna på och av med skidor, så höll vi på i drygt 4 timmar. En fitness var att man utnyttjade omklädningsrummen, så man hade möjlighet att byta om och gå in och värma sig.

160 belåtna ungar hade fått uppleva en annorlunda friluftsdag tack vare snabba beslut av Lise Svensson. Arrangemanget har man kunnat läsa om i Ystads Allehanda, Skånskan och tidningen Land.

Nämnas bör att Åke och jag hann med att ta några varv för första gången i år. På lördagen den 29 var Ulla Öhman och Håkan Linde ute och åkte ett antal varv. Några dagar senare hade Gumman Tö tagit hand om snön.

Frenninge 17 febr.

Ryktena hade spritt sig. Nils Månssons skola i Frenninge ville göra något annorlunda för sina ungdomar i klass 2-3. Eftersom Kerstin kommer från Frenninge tänkte jag gynna hennes hembygd, även om jag hade behövt träna själv, eftersom jag två dagar senare skulle åka till Dalarna. Åke och jag hade fixat åkbart spår den 14/2 i Dörröd.

Den 17 febr. fick jag med Kerstin, Skånes Skidförbunds skidutrustning lastades in i bussen, skotern och övrig utrustning fanns på släpet. Väl framme fick jag besked om

var spåret skulle läggas (en hage där hästar går och betar), men gräset var långt, så där hade inte gått någon häst på länge.

Spår blev det, solen sken och 70 entusiastiska ungdomar prövade på en ny sport, de flesta för första gången. Tillställningen höll på till ca 13, sen var det skolbussarna som skulle passas, även om de hellre hade missat bussen för dagen, för vem vet vilket år det blir skidföre i Frenninge nästa gång. Skånskan och Ystads Allehanda hade med bilder och text om arrangemanget dagen efter.

I mitten av maj damp det ner ett tjockt kuvert i brevlådan. Det var en pärm med massor av fina teckningar som eleverna ritat och en dikt från Erica. Som ni förstår så värmer det ett hjärta som slår för skidor.

Sjöbo 11 mars

Här blev det ett nytt uppdrag, i Sjöbo Ora hade kommunen ett skidspår, som vi utnyttjade. På plats fanns 140 barn som fick tillfälle att låna Skånes Skidförbunds utrustning. Var själv från klubben och fick det på något sätt att fungera, jag hade behövt rutinerade MFK:are på plats med att sätta på bindningar. Jag hade med ett 40-tal skidor och alla ville åka samtidigt och åka så mycket som möjligt. Skolan hade fixat pizza och varm dryck som utspisades "i halvlek" så att säga, innan det var dags för några varv till eller gå hem till skolan, som låg någon km bort. Själv hade jag bråttom hem för att testa utrustningen, för på lördagen var det dags för resa till Åre på en vecka och nya vita spår väntade (snödjupet i Jämtland var 1 m snö, medan Sjöbo nöjde sig med 2 dm).

Ingvar C.

Vasaloppet 6 mars 2005

Lördag 19 febr. rullade klubbussen mot Dalarna för träning inför Vasaloppet. Men osäkerheten fanns för arrangören, snötillgången var minimal på stora delar av bansträckan 6 veckor före loppet.

Den 25/1 inleddes stora snösvängen. Man tillverkade snö vid Älvdalens skidanläggning, Väsaberget bl.a. I övrigt körde 20 containerbilar i skytteltrafik för att flytta natursnö från skogarna flera mil från spåret, så när slutnotan presenterades så kom den att stanna på närmare tolv miljoner kronor. Det innebär, att Vasaloppet lagt ut tre kubikmeter snö per deltagare till en kostnad av ca 300 kr per deltagare, ett skidspår skulle ha räckt sträckan Kiruna till Ystad. Denna information har man kunnat läsa i nr 2 av Vasalöparen.

För Malmö FK:s skidlöpare blev det inte mycket träning på hemmaplan. Månd. 14 febr. var Åke och jag på Romeleåsens golfbana och fixade till ett spår, ca 20 cm snö, som senare i vecka 8 blev 20 cm till som låg drygt 5 veckor.

Ville man, kunde man träna mer efter Vasaloppet än före. Ja, så är det att vara skidåkare i Skåne.

Vi som nu åkte upp hade i alla fall tur med vädret: minusgrader och sol hela tiden. Till årets lopp var vi ett 50-tal anmälda från klubben. Sammanlagt var det 47.843 anmälda i alla lopp under veckan, 39.389 startade och i mål var det 37.972, därav 15.904 damer. Medelåldern var 42,6 år. Allt detta är taget ur Vasalöparen.

Av de våra kom 42 i mål, nytt rekord. Bäst blev Anders Eriksson med tiden 4.57.13, plac. 774. Hanna Rydlöv åkte in på fina tiden 6.52.09 och belade 206:e plats bland alla damer.

MFK säger ett stort grattis. Övriga åkares tider kan läsas här intill.

Trots viss trängsel i årets lopp lär vi åter se de våra på startlinjen i 2006 års Vasalopp. Har Du anmält dig?

Vasaloppsfunktionärer

I samband med Öppet spår månd. 28/2 gick Stafettvasan, där 380 lag startade. Vi Malmöfrisksportare, som fanns i Evertsberg, fick rycka in som funktionärer vid växlingen och vi fick

snabbt kläm på hur vi skulle klara uppgiften, till arrangörens uppskattning. Vasaloppssåkare 19.103

Spår i vinter

14 febr. fick Åke och jag tillfälle att köra upp skidspår för första gången. I vecka 8 kom snöstormen, på Romeleåsen blev det 2 dm till, så Åke bättrade på spåren, innan han åkte till Dalarna och Evertsberg. I Malmö fanns Bertil Hansson och fick i ordning ett spår åt dem som fortfarande var hemma. Tyvärr fanns inte kylan i marken, så skidsäsongen blev mycket kort i Malmöområdet, medan det på Romeleåsen var åkbart hela mars.

Vasaloppsträffen

Eftersnack, fika, film m.m. samlade ett 20-tal till klubblokalen månd. 21 mars. Bertil Ekberg hade uppdraget att dela ut några priser. Bertil hade också fixat så det blev "hembakat" till kaffet. Tack, Bertil! I. C.

Valan säger:

Pengar kan du mista, pengar återfås.
Ack, men tiden, tiden, när den är förliden,
Aldrig återfås.

Vasaloppet, herrar

774 Anders Eriksson	4.57.13
2942 Anders Rydlöv	5.57.28
3768 Håkan Rydlöv	6.20.08
5141 Ingvar Carlsson	6.54.31
5702 Åke Nilsson	7.10.06
5982 Rikard Anderberg	7.17.43
6409 Erik Claesson	7.29.30
6414 Bertil Lundberg	7.29.36
7648 Magnus Björk	8.04.49
7929 Odd-Roger Andreassen	8.13.47
8278 Patrik Eriksson	8.24.55
8679 Ulf Selin	8.37.14
9124 Sven Boman	8.52.05
9852 Holger Edlund	9.23.17
10086 Bo Månsson	9.34.36
10104 Henric Borg	9.35.31
10207 Olle Anebrott	9.40.01
10289 Roy Bengtsson	9.43.58
10461 Anders Borgelius	9.53.18
10532 Ola Forslund	9.57.15
10662 Roy Jönsson	10.06.03
10683 David Edman	10.07.11
10731 Karl-Fredrik Eriksson	10.10.30
10933 Håkan Eriksson	10.24.54
11028 Anders Franzén	10.32.56
11243 Daniel Jerrhag	10.57.09

Vasaloppet, damer

206 Hanna Rydlöv	6.52.09
472 Ann Weselka	8.11.06

Kortvasan

Jimmy Jönsson	2.34.34
Hugo Andersson	3.11.42

Öppet spår

Leif Andersson	7.04.23
Kalle Varén	7.46

Martin Landahl	8.01.50
Thomas Strandberg	9.51.57
Jimmy Jönsson	9.53.13
Anders Ödlund	10.02.41
Magnus Lundh	10.33.38
Dan Welander	10.50.03
Håkan Linde	10.56.38
Ulla Öhman	10.56.39

Halvvasan

Bernt Karlsland	4.23.42
-----------------	---------

Tjevvasan

Monica Thörner	3.28.05
----------------	---------

Veckoramsa

Söndag är helig måndag är fri,
tisdag går desslikes förbi.
Onsdag är ingen arbetsdag,
torsdag haver samma lag.
Fredag gör man ingenting
och på lördag går sabbaten in.

Troedssons sida

Tänk positivt så blir du frisk

”Var glad, det är roligt!” Detta borde genomsyra alla människor.

Det MENTALA betyder kolossalt mycket mer än någon människa kan ana. Ibland säger jag att det "styr hela ditt liv".

Man hör jämt en massa klagomål.

- Usch, det regnar i dag.

- Så äckligt varmt det är.

- Jäkla ungar, jag får ingen lugn och ro.

- Nu kommer gubben hem från jobbet, sur och hängig och går och lägger sig direkt. Osv.

TÄNK I STÄLLET:

- Så uppfriskande och livgivande regnet är.

- Så varmt och skönt, nu kan jag lätta på klädseln.

- Så skönt med friska barn som roar sig själva och kan hålla i gång.

- Så synd om Pelle, han har haft en jobbig dag, han behöver vila sig ett tag.

Allting blir mycket lättare och ljusare, om man försöker vända någonting negativt till positivt. Det mest beundransvärda jag upplevt, var mannen som mist det käraste han hade – sin hustru. Han uttryckte sig så här:

- Så skönt att hon fick gå bort före mig, då slapp hon all denna sorg och massor av bekymmer som jag nu har.

Inca-vandringen 1999 var kolossalt jobbig. Fyra dagar med mer eller mindre ”klättring rakt upp” var för mig extra svår, eftersom jag var gammal – 75 – och hade min andra höftledsoperation 4½ mån. tidigare. MEN jag ”peppade mig” hela tiden: ”Dit upp skall du. Dit upp skall du. Osv.”

Med jämna mellanrum stannade jag och NJÖT av de obeskrivligt vackra vyerna, av dalarna långt nere under oss. Just då glömde jag bort tröttheten och jag kunde ”börja på nytt igen”.

Denna mentala träning hjälpte mig då och har hjälpt mig vid många andra tillfällen, bl.a. under mina Vasalopp och Maratonlopp.

Vi behöver – många gånger i livet – ta fram ”det mentala” och lura kroppens ”fysiska”. Inte bara då det gäller det fysiska utan i allra högsta grad då man är ”nere”. Det är kolossalt viktigt att

kunna hjälpa en medmänniska, som i sådana situationer behöver din hjälp.

Rena din kropp från mentala gifter

Vi går alla och bär på ”mentala gifter”. Vad är ”mentala gifter”?

- Man har gjort någonting dumt, kanske blivit ovän med någon.

- Man har skadat någon på ett eller annat sätt, men ej bitt om förlåtelse.

- Man retar sig över någonting, ibland bara en bagatell.

- Man bär med sig sorger och bekymmer.

- Man förstår inte honom eller henne och går och tycker att de är dumma och man talar inte ut med dem. Man sätter sig inte in i deras situation och ser ”varför” de är så.

- Tråkiga minnen, ovillighet, olika ideal, religion, politik, äktenskap, bråk, stridigheter, oro, ångslan.

Detta är bara en liten del av alla de orsaker som i sin tur orsakar spänningar och cirkulationsblockeringar och därmed ”mentala gifter”. Mindre syre till kroppen och mindre uttransport av gifter.

Sådant ”belastar oss”, vi tänker på det, vi oroar oss och det skapar stora bekymmer, även om du inte märker av det så mycket. Även om det bra är en bagatell ibland, så ”finns det där”.

Sinnet påverkar ofta kroppen. Säkert har du någon gång retat dig över någonting eller oroat dig och strax har du fått huvudvärk. Stress på jobbet – vad händer? Ofta känner vi spänningar i nacken eller någon annanstans i kroppen och vi kan inte slappna av. Detta är bra exempel på hur sinnet påverkar kroppen. Sinnet och kroppen står nära varandra. Därför:

- Upptäck dem själv! Vi har massor av problem inom oss. - ”Jag vill ej komma ihåg!”

- ”Vill ej se problemen, jag stöter dem ifrån mig” osv.

Alla problem kan lösas och skall lösas! Det finns inga ursäkter!

- ”Öppna dörren” och ta ut problemen ett och ett. Fem eller femtio år gamla, vi kan arbeta ut dem.

- Lata, bekväma människor lämnar kvar problemen och förstör sitt liv.

- Många människor har en stor självmedömkan, som ofta härrör sig från egna fel, man ljuger för sig själv. Många saker MÅSTE vi gå igenom, det beror på dig själv om du gör dig glad eller olycklig.

- Tala ut med dina ev. ovänner.

- Lär dig att förstå personer som du går och retar dig på.

- Försök alltid att vända någonting negativt till positivt.

- Detta och mycket annat löser upp gamla spänningar och du kommer att må mycket bättre och undvika många hälsoproblem. Börja i dag! Inte i morgon! Lycka till!

Vi tror att vi äter helt ”rätt”

”Jag äter mycket grönsaker, frukt och annat som är nyttigt.”

Dessa ord har jag hört nu under alla år som jag varit Vegetarian. Likafullt har många av dessa personer små eller större problem med sitt välbefinnande, sin hälsa. Får man i sig så mycket av vitaminer, mineraler och allt annat viktigt så borde också kroppen fungera 100-procentigt eller näst intill – tycker man.

MEN – förklaringen kan mycket väl ligga i: VAD ÄTER ELLER DRICKER JAG I ÖVRIGT? I dagens samhälle äter vi så mycket ”industrialiserad” föda som egentligen borde vara förbjuden eller ”receptbelagd”. Föda som är in-

riktad på det ”visuella” – den skall SE god och aptitlig ut – ”det bekväma” – den skall vara snabblagad för dagens jäktade människor m.m. För den skall renar och raffinerar man socker, mjöl och mycket annat. Man tar då bort viktiga fiberämnen och andra av produktens ursprungliga och viktiga ämnen.

Om man tar som exempel VITT socker och VITT mjöl + alla produkter som innehåller dessa, så har reningsprocessen STULIT fibrer, vitaminer och mineraler etc. När Du sedan äter sådana födoämnen så måste kroppen tillföra motsvarande för att kunna bryta ner dem i kroppen och tar då från det ”förråd” av vitaminer och mineraler som kroppen redan har.

Vad betyder nu detta? Jo! Att det Du byggt upp med ”rätt” föda, det raserar Du med att äta ”fel” i övrigt.

MÅNGA människor går omkring med olika ämnesbrister utan att veta om ”varför”. Jag skulle nästan vilja påstå, att alla människor har någon eller några brister i kroppen. De är trötta men vet inte ”varför”, de har huvudvärk, förstoppning, ätstörningar och mycket annat. För att inte tala om alla ”kärleksjukdomar” p.g.a. för lite fiber, för fet kost och mycket, mycket annat.

Någon klok läkare har sagt att vitt socker, vitt salt, vitt mjöl etc. borde förbjudas eller receptbeläggas, så skadliga är de.

Jag har sett många mumier på olika platser på Jorden men har aldrig sett någon som inte haft VITA tänder. På den tiden – för tusentals år sedan – fanns inga raffinerade födoämnen som förstörde (bl.a.) tänderna.

Läran om att äta rätt borde införas i skolorna. Då skulle vi säkert bespara oss från många hälsoproblem, få en billigare sjukvård, lägre skatter, lyckligare människor etc.

Bokskogsrundan

En kall, kylslagen 1 maj arrangerades 33:e Bokskogsrundan. Antalet startande som kom i mål blev 152 st. Dessvärre en minskning med ett 40-tal från 2004. Vår tävling kolliderade med SM i terräng, vilket påverkade anmälningarna något. På plats fanns ett 40-tal funktionärer.

I elitklassen Män kom endast 5 till start. Bäst tid och totalsegrare blev Joakim Persson, Björnstorps IF, 38.44. Joakim tävlar i M35. Bästa dam blev Vanja Tufvesson, Lund, tävlande i Motion kvinnor, tid 51.53. Vanjas och Joakims namnbrickor är på plats på bokplankan som finns att beskåda på Torups Friluftsgård.

Bästa klubb blev Björnstorps IF med 5 klassegrare.

MFK:s egen Börje Hammarstedt klarade att ännu en gång vinna M55-klassen på tiden 42.34 (13:e plats i hela tävlingen).

MAI:s Jonathan Ström hade bästa tid på 2,3-km-slingan, 8.45. Jonathan tävlar i klass P 12-13. Bästa flicka blev Stella Lövgren, IS Göta, 9.33 (klass F 12-13 år).

Som vi alla arrangörer märker, dalar deltagarantalet oroväckande och frågan är var smärtgränsen för ett arrangemang går. Löpning är den billigaste sporten, man behöver endast investera i ett par bra skor och träningsoverall, sen kan man träna när man har tid, enskilt eller i grupp. Löpträning är ett måste i de flesta sporter som finns att tillgå. Därför frågar man sig: Vad är det som inte tilltalar folk att ställa upp i motionslopp.

Som slutord på mina funderingar får jag säga TACK till alla funktionärer som ställde upp den 1 maj. Ingvar

Resultat Bokskogsrundan

11,2 km

MS Gabriel Fredriksson, Björnstorps IF	41.01
M22 Daniel Liljedahl, Pan Kristianstad	40.08
M35 Joakim Persson, Björnstorps IF	38.44
M40 Bo Nilensjö, IS Göta	40.32
M45 Arne Mårtensson, Björnstorps IF	40.48
M50 Anders Persson, GF Idrott	42.06

M55 Börje Hammarstedt, Malmö FK	42.34
M60 Bo Axelsson, Björnstorps IF	50.06
M65 Björn Videfors, GF Idrott	50.15
M75 Bo Malmborg, Heleneholms IF	1.01.59
K22 Hanna Nilsson, Björnstorps IF	56.54
K35 Anna Nilsson, HLK 92	53.45
K45 Anna-Karin Hansson, FK Snapphanarna	55.16
K55 Barbro Lindgren, Hälle IF	52.43
K65 Gunilla Mårtensson, IFK Lund	56.52
K75 Ulla Seger, IS Göta	1.19.28
M Motion Mikael Hinderth, Bunkeflo	43.51
K Motion Vanja Tufvesson, Lund	51.53
2,3 km	
P –11 August Ström-Andersson, MAI	9.53
P 12-13 Jonathan Ström, MAI	8.45
F –11 Jonna Alm, Eslöv	13.27
F 12-13 Stella Lövgren, IS Göta	9.33
F 14-15 Elin Söderqvist, Heleneholms IF	9.48

SEGERTIDER BOKSKOGSRUNDAN 1973-2005

MÄN

1973 Gösta Johansson, MAI	36.05
1974 Kenneth Widelycke, Heleneholms IF	36.00
1975 Gösta Johansson, MAI	36.03
1976 Jeff Matthews, IFK Lund	35.56
1977 Tommy Persson, Heleneholms IF	35.07
1978 Jeff Matthews, IFK Lund	37.20
1979 Håkan Borglin, Heleneholms IF	38.49
1980 Dave Gillanders, MAI	34.59
1981 Anders Olsson, IFK Trelleborg	36.21
1982 Dave Gillanders, MAI	36.23
1983 Tommy Persson, Heleneholms IF	35.06
1984 Jonny Kroon, Heleneholms IF	35.54
1985 Jonny Kroon, Heleneholms IF	35.55
1986 Jan-Erik Arvidsson, Heleneholms IF	36.11
1987 Jan-Erik Arvidsson, IK Pallas	35.57
1988 Anders Lindahl, MAI	35.08
1989 Anders Lindahl, MAI	35.56
1990 Jan-Erik Arvidsson, IK Pallas	35.33
1991 Jan-Erik Arvidsson, IK Pallas	36.34
1992 Gert-Inge Nilsson, Härlöfs IF	34.41
1993 Georg Glogus, MAI	35.36
Peter Prusik, MAI	35.36
1994 Gert Inge Nilsson, Härlöfs IF	35.24
1995 Peter Prusik, MAI	35.23
Georg Glogus, MAI	35.23
1996 Jan-Erik Arvidsson, IK Pallas	35.35
1997 Lars Andersson, IS Göta	36.30
1998 Göran Axelsson, MAI	34.51
1999 Mattias Persson, Spårvägens FK	35.24
2000 Lars Andersson, IS Göta	36.38
2001 Jesper Hansson, Björnstorps IF	36.41
2002 Mattias Persson, Spårvägens FK	35.55
2003 Odd Nyheim, IFK Trelleborg	38.04
2004 Tommy Olofsson, Björnstorps IF	38.31
2005 Joakim Persson, Björnstorps IF	38.44

KVINNOR

1973 Monica Strandqvist, MFK	49.51
1974 Lena Sjöstedt-Hallman, IFK Lund	46.27
1975 Gunilla Mårtensson, Ejder IF	50.51
1976 Karin Persson, MFK	48.20
1977 Karin Persson, MFK	48.04
1978 Susanne Wigow, FK Snapphanarna	47.08

1979 Åsa Österman, Åkarps IF	48.46
1980 Åsa Österman, Åkarps IF	44.36
1981 Anette Lindkvist-Alm, Ryssbergets IK	44.26
1982 Susanne Wigow, FK Snapphanarna	43.55
1983 Susanne Wigow, FK Snapphanarna	42.48
1984 Åsa Persson-Ruland, IFK Trelleborg	44.33
1985 Marie Johansson, LUGI	44.56
1986 Siv Tjernberg, LUGI	44.16
1987 Paula Turunen, GF Idrott	48.18
1988 Marie Johansson, LUGI	43.17
1989 Kirsti Takkinen, LUGI	48.48
1990 Dorte Dahl, Härlövs IF	42.59
1991 Zakia Herni, LUGI	45.29
1992 Sara Romé, MAI	39.12
1993 Sara Romé, MAI	40.57
1994 Sara Romé, MAI	41.11
1995 Tanja Taboaha, Björnstorps IF	43.02
1996 Sara Romé, MAI	39.50
1997 Mia Larsson, IFK Lund	40.52
1998 Ann Bettner, MAI	41.21
1999 Ann Bettner, MAI	43.02
2000 Mia Larsson, IFK Lund	40.37
2001 Mia Larsson, IFK Lund	40.08
2002 Caroline Martinez, Björnstorps IF	44.49
2003 Britt Sjögren, Björnstorps IF	46.52
2004 Britt Sjögren, Heleneholms IF	46.46
2005 Vanja Tufvesson, Lund	51.53

(Bidrag av Börje Wihlborg)

Läs och begrunda!

Del 1.

Efter en flygning skriver piloten ut en felrapport, därefter får mekanikerna en felanmälan och bedömer vilken reparation felet kräver. Blanketten är ett papper som piloten fyller i och mekanikerna läser för att sedan reparera felet. Mekanikerna skriver sedan, på blankettens nedersta del, vad de har gjort för reparationer och piloterna läser därefter igenom rapporten till nästa flygning.

Ingen kan påstå, att personalen på marken och mekanikerna inte har någon humor.

Här är några verkliga, registrerade felrapporter över behov av underhåll och problem, som Quantas piloter har skrivit. Samt vilken lösning som underhållspersonalen har skrivit. Som kuriositet kan tilläggas, att Quantas är det enda större flygbolag som aldrig haft en allvarlig olycka.(?).

Del 2. (P: Problem inlämnat av piloten. S: Svar från mekaniker.)

P: Innersta hjulet på vänster sida borde nästan bytas.

S: Har nästan bytt ut det innersta hjulet på vänster sida.

P: Testflygningen gick OK, bortsett från att den automatiska landningen var något hård.

S: Det är inte installerat något automatiskt landningssystem på detta flygplan.

P: Propeller nr 2 får inte nog med smörjning.

S: Smörjning till propeller nr 2 är OK. Smörjning till propeller nr 1, 3 och 4 är felaktig.

P: Någonting sitter löst i cockpit.

S: Någonting sattes fast i cockpit.

P: Döda insekter på framrutan.

S: Levande insekter är restade i lagret.

P: Autopiloten ger ett fall på 200 fot, när flyghöjden skall låsas.

S: Kan inte återskapa problemet på marken.

P: Tecken på läckage på höger sidas landningsställ.

S: Tecknet borttaget.

P: Ljudet i intercom är otroligt högt.

S: Ljudet i intercom inställt till en mera trovärdig nivå.

P: Mothållslåset får gashandtaget att sitta fast.

S: Det är liksom det det är där för...

P: Misstänker att det är en spricka i framrutan.

S: Misstänker att du har rätt.

P: Saknar motor nr 3.

S: Motor funnen på höger vinge, efter kort sökarbete...

P: Flygplanet uppför sig lustigt.

S: Flygplanet har beordrats att ta sig samman, flyga ordentligt och vara lite mer seriöst.

P: Radarn brummar.

S: Har omprogrammerat radarn till att tala.

P: Mus i cockpit.

S: Katt installerad.

BW:s kommentar: Har tidigare aldrig varit flygrädd, men efter att ha tagit del av texten ur ovan relaterad loggbok blivit ytterst tveksam, åtminstone att flyga med flygbolaget Quantas.

Journalgrodor

Hoppasans – det var väl inte riktigt så här doktorn menade, när han skrev sina noteringar i sjukjournalen. Men eftersom ett gott skratt förlänger livet, vill vi gärna dela med oss av tankelapsusarna, lustigheterna och syftningsfelen. Var så god – skrattpillren är garanterat helt utan biverkningar!

På andra dagen var knäet bättre och på den tredje hade det helt försvunnit.

Patienten är tårögd och gråter konstant. Hon verkar också deprimerad.

Patienten ska avhålla sig från alla former av sexuellt umgänge, tills jag kan ta emot henne.

Det är rimligt att patienten tar en tablett lite av och till, men inte enstaka.

Patienten inkommer akut med hjärtklappning. Säger efter en stund att hon dör och reser sig därpå ur sängen och begär att få gå hem.

Fött två barn utan bekymmer från bröstet.

Patienten har en släkting med sig som berättar att hon mår relativt bra.

Har svimmat av. Minns ingenting förrän patienten vaknar i sängen med två sköterskor.

Inskrivnen i går efter att ha firat sin födelsedag med kräkningar.

Receptet kan skrivas ut av barnens far, som är läkare vid behov.

Gift med en 7 veckor gammal son.

Haft besök av sin gode vän. Irriterad i naveln.

Patienten får ont i bröstet, om hon ligger på vänster sida mer än ett år.

Patienten beskriver en brännande smärta i penis, som sträcker sig ända till fötterna.

Har varit och fjällvandrat. Nedkom med helikopter i går.

Patienten är ensamstående med två systrar.

Inget anmärkningsvärt i status, varken hos mig eller ögonläkaren.

Resultatservice

Skidor

Kläverödsloppet, DM, 30/1 2005

D35-49 5 km

2 Ann Weselka	28:20
3 Ulla Öhman,	31:22

Kläverödsloppet, DM 1/2 2005

H45 16 km

2 Anders Eriksson	1.05.48
-------------------	---------

H50 16 km

2 Anders Rydlöv	1.11.55
3 Bo Månsson	1.50.45

H60 16 km

3 Ulf Selin	1.37.55
-------------	---------

H65-74 16 km

1 Ingvar Carlsson	1.20.42
2 Åke Nilsson	1.32.10

Vasaloppklass 16 km

4 Patrik Eriksson	1.24.59
5 Ann Weselka	1.31.06
14 Håkan Eriksson	2.04.55
15 Berit Stenlund	2.19.40

Vallåsen – Sprint-DM 5/2 2005

Årets DM Sprint på skidor avgjordes på Vallåsens skidanläggning. Ett 40-tal skidåkare gjorde upp om DM-plaketterna. Segrare i H21-klassen blev Ronny Fehrm, Östanå SK, 1.40, och i D21-klassen vann Ulrika Bylander, Helsingborgs SOK, 2.27.

Resultat MFK:

H45

1 Anders Eriksson	1.59
-------------------	------

H65

1 Ingvar Carlsson	2.03
-------------------	------

D21

2 Ann Weselka	2.27
---------------	------

Koarp 20/2 2005

Vasaloppklassen 50 km

Hanna Rydlöv	3.46.30
Bo Månsson	4.53.05

Resultatservice

Fröidrott

Ryssbergets IK DM/VDM Terräng 10/4 2005

M55 8 km

1 Börje Hammarstedt	31.34
---------------------	-------

Nya Ystad Terrängen 24/4 2005

M55, 10 km

1 Börje Hammarstedt	37.75
---------------------	-------

Bokskogsrundan 1 maj 2005

M55 11,2

1 Börje Hammarstedt	42.34
---------------------	-------

KMM 4,5

4 Ola Sandberg	21.44
----------------	-------

Klintonloppet 5 maj 2005

M55, 10 km

1 Börje Hammarstedt	38:09
---------------------	-------

Män motion 5 km

5 Ingvar Carlsson	27:35
-------------------	-------

Blodomloppet 31 maj 2005

10 km (10.150m)

133 Martin Landahl	47.51
--------------------	-------

5 km (5.440 m)

200 Ingvar Carlsson	41.33
---------------------	-------

Promenadklass 5 km

Frank Martinsson	ca 47 (m.fl. MFK:are)
------------------	-----------------------

Hildesborgsloppet 5 juni 2005

(Ingår i Skånes Veterancup för 2005)

M55 (7,3 km)

1 Börje Hammarstedt	28.07
---------------------	-------

Senior-DM och Veteran-DM i Eslöv 8/6 2005

M55, 5000 m

1 Börje Hammarstedt	18.05,8m
---------------------	----------

Resultatservice

Cykel

Vättern runt 17-18 juni 2005

Jubilärer: 30 gånger Sven Falkman
20 gånger Dan Persson
15 gånger Holger Edlund
10 gånger Björn Persson

Regn fredag kväll. Sven, Jonny, Martin L. och Ingvar startade på kvällen i ösregn, Anders Kroon och Hasse Bengtsson på natten. Vägen var ordentligt blöt. Maria Andersson 02.50, Dan Persson, Andreas Persson, Göran Svensson, Joakim Svensson och Jimmy Jönsson 02.52. Bara lite blött på vägbanan. Jan Ekström, Karl Lern, Pascal Beson, Karl-Erik Ohlsson, Björn Persson, Joze Zabukovnik, Patrik Mieler, Ola Augustsson, Ola Nilsson, Per Wahl, Andreas Feldman, Martin Jönsson och undertecknad 04.56. Uppe-

håll men efter 10 km öste regnet ner. Vi gick i depå efter 140 km i Fagerhult.

Nästa stopp i Boviken efter 225 km. Tyvärr så vurpade Pascal efter 240 km. Lite mörbultad och ett skevt framhjul men inte värre än att han kunde fortsätta. Vi var fyra som väntade, men sen gick det undan. Jag var trött sista 5 km men nytt rekord blev det för alla. Tyvärr fick min dotter Maria bryta i Karlsborg efter 210 km. Ett knä och sjukvårdaren sa stopp. Men nästa år så... På kvällen blev det tårtkalas och prisutdelning med 33 deltagande i vackert väder.

Resultat:

Thomas Appelgren	8.35	Jimmy Jönsson	9.42
Ola Augustsson	8.35	Dan Persson	9.42
Martin Jönsson	8.35	Andreas Persson	9.42
Karl Lern	8.35	Jan Ekström	11.33
Patrik Mieler	8.35	Göran Svensson	11.34
Joze Zabukovnik	8.35	Joakim Svensson	11.34
Leif Andersson	8.40	Anders Kroon	11.48
Pascal Beson	8.40	Hasse Bengtsson	11.50
Andreas Feldman	8.40	Kalevi Varén	14.25
Karl-Erik Ohlsson	8.40	Jonny Nilsson	14.31
Per Wahl	8.40	Martin Landahl	14.44
Ola Nilsson	8.47	Ingvar Andersson	15.49
Holger Edlund	9.42	Sven Falkman	17.16

Segerundan nr 31

Lördagen 17 sept. är det tänkt att Segerundan ska arrangeras, detta blir 31:a upplagan. För upplysningar om loppet, gå in på www.segerundan.se, där finns all information om loppet.

Redan nu ber jag Er att boka den dagen som funktionär. Ni som var med förra året räknar jag med. Om inte så ring mig, så jag får fylla de platser som blir vakanta.

Så vädjar jag till Er som har kontakter, där vi kan få några priser. Blir det av större värde, finns möjligheter till logga i inbjudan. Kontakta mig i så fall omgående.

Ingvar tel. 26 64 67

Malmö Frisksportklubb 70 år

MFK har nu nått den aktningssvärda åldern av 70 år, tänk vad tiden går och vi med den.

Ibland hör man folk säga, nu är man så gammal att man fallit för åldersstreckket, men så är icke fallet inom Malmö Frisksportklubb. Nej, här är många sega gubbar och gummor som alltså hänger med, men tyvärr är återväxten inte tillfredsställande.

Vi saknar de rätta förutsättningarna att inspirera det uppväxande släktet, att finna de fördelar som det innebär att vara med i en frisksportorganisation. Konkurrenten med andra samhällsintressen såsom TV, datorer, fotboll och ekonomiskt attraktiva sporter är alltför stor.

Klubbens verksamhet under de senaste åren kanske förefaller att ha gått på lågvarv på både gott och ont, dvs även om vår organisation inte går explosionsartat framåt så står vi dock icke stilla.

MFK:s ideologi utgör en verklig demokrati med ett föredömligt kamratskap och god sammanhållning. Vi-anda råder.

Nackdelen med långt driven demokrati kan ibland försäkra att beslutet hamnar i långbänk. Exempel: Jag var närvarande vid ett tillfälle vid en Veteranträff. Någon av deltagarna berättade då med en viss stolthet, vilken utomordentlig demokrati de hade inom sin klubb. De hade t.ex. diskuterat angående en taklampa i sin klubbstuga, typ och placering i över 20 år. Demokrati in absurdum.

Men som väl är har vi inom MFK aldrig hamnat i något dylikt läge. De beslut som tagits har verkställts på ett föredömligt sätt,

t.ex. Malmö Marathon, Festivalloppen, Segerundan, Bokskogs-rundan, Barnens Vasalopp, cykelloppen och åtskilliga övriga skidlopp. Vidare så bedrivs i klubbens regi volleyboll, inne-bandy, vandringar och div. kurser i kost och motion m.m. m.m.

Dessutom har vi vårt underbara område i Dörröd med stuga, fotbollsplan och skogsområde, ett förträffligt område för med-lemmarna att s.k. "ladda sina batterier" på.

Många skolor hyr gärna platsen för sina skolklasser, vilket bli-vit mycket uppskattat.

Nämnas bör också i detta sammanhang att vår Håkan Troeds-son flertaliga gånger hållit föreläsningar för dessa klasser om frisksportens ideologi och vad frisksporten står för, vilket på sikt förhoppningsvis skall generera unga medlemmar och goda samhällsmedborgare.

Vår klubb började Frisksportverksamheten år 1935 och ser man så långt tillbaka i tiden så har vi haft en fantastisk utveckling. Aktiviteterna har varierat och expansionen har gått i vågor. Un-der krigsåren 1940-45 hade vi ett uppsving, därefter skedde en stagnation.

Rikslägren som Skånedistriktet har svarat för åren 1947, 1953, 1961, 1969, 1978, 1988, 1997 och 2004 har varje gång bidragit till att höja frisksportens status i Skåne.

Klubbens ekonomi är inte lysande, men framför allt genom Ingvar Carlssons energi och förenade krafter så får vi det hela att gå runt. Trots alla åtstramningar som råder så ligger vi på ett hyggligt plus.

När man ser och hör så många ungdomar som kommer på glid i samhället och så lätt de dras in i bruket av alkohol, tobak och droger, så känns det bedrövligt att vi inte förmår att nå dem trots vår policy. Vi borde kunna ge dem en sportslig chans till en sund tillvaro.

Som sagt, det är beklagligt att vi inte når ut med vårt Frisksportbudskap till allmänheten, men jag vet att klubbstyrelsen är

öppen för alla goda förslag, så håll inte inne med Dina synpunkter utan låt höra.

Vid pennan Börje W.

HISTORIK MALMÖ FRISKSORTKLUBB

(Ur Länkens 25-års jubileumsskrift 1960)

MALMÖ FRISKSORTKLUBB ETT FAKTUM

"Den 6 febr. 1935 bildades, å café Triangeln, Malmö Frisksportklubb. Man torde kunna säga att den redan från början fått pressen med sig. Ordförande blev den spänstige oldboysen Skotte Jakobsen, sekr. undertecknad och kassör G. Hjelm. Vi skulle önska få oss tillsända en del Järnringarblanketter, då en del grabbar önska bli järnringare, men skicka dem snart!

Frisksporten är verkligen på modet här i Malmö. Här finns tre livliga frisksportklubbar, två frigymnastklubbar samt många oorganiserade frisksportare.

Klubbens kassör, som delvis sköter propagandan, bad mig anhålla om provnummer av tidningen Frisksport. Hans adress är G. Hjelm, c/o Pehrsson, Altonagatan 4a, Malmö. – Så var det inte mer denna gång.

Carl Palmqvist, Stortorget 27, Malmö"

Ovanstående brev publicerat i tidn. Frisksport nr 8 1935 (veckotidning).

I april bildades Frisksportklubben Atlas och Malmö Silverringarklubb (flickor). Någon gång i maj – juni bildades Frisksportklubben Strong i Arlov och ännu något senare Frisksportklubben Stålgänget i Malmö, från vilken klubb de flesta av de äldre medlemmarna i den nuvarande MFK

kommer. Man kan väl hålla med om att Frisksporten var på modet.

(Ur Länkens 50-års jubileumsskrift 1985)

Några s.k. milstolpar i klubbens historia

En fast punkt i tillvaron har från början varit en målsättning för klubben. Vad gäller fast egendom i form av stugor började det med Kråkenäs 1935 – 1938, Bokebo 1938 – 1943, Bilarp på Romeleåsen från 1945.

Stugan på Romeleåsen arrenderades 1945 och köptes 1951 för en summa av 5.000 kr. För att säkerställa marken i närmaste omgivningen införlivades i två omgångar en areal som nu är 40.000 kvm. Omfattande arbeten har genomförts genom åren för att bättre fylla anspråk och funktion.

Bastubyggnad med tvättrum och toalett var det första uthuset. Det kom till 1954. Den gamla muren, som var rester av ladugården, har restaurerats även om det tog många år innan den fick sitt slutgiltiga utseende. En omfattande markplanering som i utbyte mot sankmark i dag ger oss en nästan fotbollsplanstor motionsplats för olika aktiviteter. En flaggstång kom på plats 1975, just när klubben firade 40 år. Vattenförsörjningen är nu tryggad genom en borra.

Klubben 25 år

Klubbens 25-åriga tillvaro högtidlighölls under Pingsten vid Stugan på Romeleåsen och fick karaktären av ett jubileumsläger. Aktiva händer och positiva insatser samt gemenskap från medlemmar, släkt och intresserade skapade den stämning, miljö och upplevelse som gör, att vi klart måste konstatera, att jubileet blev minnesrikt och värdigt. I lägret deltog ett 80-tal och vid "Stora samlingsen" på Pingstdagen var det 200 personer, som kommit tillstådes.

Sven hälsade välkommen och talade om klubbens syften, Lars pratade historik och berättade episoder, folkskollärare Arvid Andersson från Hallaröd höll högtidstalet, vilket utformades som en hyllning till naturen och friluftslivet. Det var musik och vi sjöng. Bromölla överlämnade i ett frejdigt tal av Yngve Mårtensson en stilig keramikurna och en trevlig "samlingsklocka" fick vi i minnesgåva av Kontinent, som framförde sina gratulationer genom Kjell Larsson med anknytning till klubbminnen. Våra närmsta grannklubbar, Havsörnen och Svedala, slöt gemensamt upp kring en större pokal, som senare skall uppsättas som pris i klubben. Anblicken av de tre flaggorna uppe i skogskanten var anslående.

Till jubileum hör utmärkelser. Svenska Frisksportförbundets förtjänstmärke i silver överlämnades till Karin och John Persson, Sven Hedengård, Wille Fehrlund, Nils Nilsson och Evert Söderström, Skånes Friidrottsförbunds bronsmedalj till Arvid Nilsson och Håkan Troedsson, Svenska Orienteringsförbundets diplom och Skånes Orienteringsförbunds förtjänstplakett i brons till Gunnar Andersson, Knut Jönsson och John Persson.

Guldmärket i orientering hade erövrats av Gunnar Andersson, Lennart Karlsson och John Persson samt stora idrottsmärket i emalj av Håkan Troedsson.

Som tack för gott samarbete överlämnade vi frisksportsymbolen till de närmsta grannarna Moberg, Jönsson, Pettersson och Olle Andersson i Bilarp samt till folkskollärare Arvid Andersson.

Vi hade gruppvis vandringar i omgivningarna och allmän förplägnad på gräsplanen. Volleybollturneringen hopsatt av lägerdeltagarna och med lokalbetonade namn blev ett uppskattat inslag, där det blev "hemmaseger", då Hägnaden i finalen slog Bilarp. De andra lagen hette Klinten, Järnhatt, Grönland och Ravinen.

På en trevlig naturstig längs terrängbanan fick vi svara på grankottar, fåglar och aspar. Bäst på de 38 frågorna svarade Knut

Jönsson från Svedala. Lägerbålen - som hör läger till - blev i de stilla och vackra kvällarna bra och trevliga. Annandag Pingst celebrerade vi Svenska Flaggans Dag med en speciell flagg-ceremoni och "Flamma stolt".

På eftermiddagen halade vi flaggorna och lägret avslutades. De tio cyklande ungdomarna från nybildade FK Björnen började sin 10-milafärd hem - tack för besöket och välkomna åter - och sedan iordningställde "tjänsteandarna" Ängen, Stugan och Koket.

(Ur Länken 1995, av Evert Söderström)

Malmö FK 60 år 1995

För att börja med stugan slutade dokumentationen i stort sett 1975. Då kom flaggstången på plats, muren var färdig och lekplatsen i sitt nya skick kunde utnyttjas till bollspel och lek, även stenläggningen av ölandssten på gårdssidan av muren kom till under de närmaste åren.

Stugan är byggd enligt urkunder 1890. Sedan vi köpt fastigheten 1951, har stora och omfattande underhållsarbeten och förbättringar utförts. Även om vi var glada över vår ägandes stuga, som från början var flitigt använd, insåg vi den opraktiska planlösningen med många mindre rum, där det största fick tjänstgöra som matsal och samlingshall. De mindre som sovrum med tvåvåningssängar.

En del mellanväggar togs bort och för att ersätta dem som hade en bärande funktion, lades in en DIP 20 järnbalk på loftet, som med kraftiga bultar genom takbjälkarna bar upp ovanvåningen, som i sin tur inreddes till sovrum med ett 30-tal sovplatser. Nedre våningen kom nu att bestå av en storstuga med bordsplats för ett 40-tal samt en öppen spis, kök samt en rymlig hall med bord och bänkar som vid mindre antal kan utnyttjas till matsal.

1976 installerades el. Då kunde den bensinmotor drivna generatorn utanför köksväggen hamna på skroten. Elspis, kyl, el-element och belysning kunde nu brukas, som tidigare var omöjligt. Nya fönster och ny brädfodring tillkom 1977. Nytt tegeltak 1978. En borra som försåg oss med eget vatten 1981. En av oss grävd brunn i slutningen mot nuvarande vindskyddet hade under många år tidigare försett oss med vatten till dusch och dryck. 1984 installerades telefon. Då anläggningen är flitigt utnyttjad, var det främst för att kunna påkalla hjälp vid behov.

Ekonomibyggnader var ett eftersatt område. Ritningar på en byggnad stor nog att tillgodose de behov som kunde överblickas av maskiner, redskap, ved och även ett rymligare omklädningsrum med tvätt och bastu framtogs. Det var en ekonomiskt stor fråga och var grundligt förberedd genom extra klubbmöten och dito kallelser. De som var aktiva och för en fortsatt utveckling av verksamheten vid stugan var dock i minoritet, varför utbyggnadsförslaget kullkastades. Den under många år populära "Lunken" lades ner som allmän tävling, mycket beroende på svårigheten att klara de sanitära behoven.

Till riksläget i Skanör 1961 byggdes några baracker av regelverk och masonit för tvätt och toaletter, då byggnader helt saknades på lägerplatsen. En av dessa fraktades efter lägret upp till stugan och fungerade som kombinerad redskapsbod och vedbod till 1984, den var då i ett uselt skick. Genom kontakter fick vi överta en manskapsbarack 8x3 m av Skånska Cement AB. Samma år 1984 fick vi av en tillfällighet reda på att pepparkakshuset på Lilla Torg i Malmö skulle bort. Vi erbjöd oss bortforslandet. En lastbil med stort flak, tipp och vinsk hyrdes, den klarade den 6x3 m stora boden med lätthet. Även den hamnade vid stugan och tjänstgör efter ombyggnad som toalett och förråd.

En 3000 l glasfiberarmerad tank är nedgrävd under byggnaden och tömms vid behov med slamsug. 1985 byggdes den nya vedboden 4x8 m, ansluten till baksidan av redskapsboden. Två breda portar underlättar förvaring av rullande redskap såsom kärror, gräsklippare och dylikt, förutom upplag av ved. 1987 försågs redskapsboden med nya takbjälkar och takbräder samt yttertak av galvad plåt, s.k. Deckra takpannor. Denna takbeklädnad lades även på toalettbyggnaden. Värmeelement i stugan installerades även detta år.

De stora gräsytor, som omger stugan, har under alla år medfört många timmars arbete. Först med vanlig rotorklippare, efter ett antal år underlättades jobbet med en självgående dito för att 1992 ta steget till en åkbar rotorklippare med 96 cm klippbredd. Nya häng- och stuprännor av bredare typ monterades på stugan 1994.

I samband med att stiftelsen "Våra gårdar" på nytt infordrade uppgifter 1994 om stugan som uthyrningsobjekt och den gamla ritningen ej motsvarade den nuvarande planlösningen, uppmättes stugan såväl in- som utvändigt och en ritning som överensstämde med dagens utseende framställdes.

Det isolerade rum i bastubyggnaden, där vattenhydroforen är inrymd, utökades så mycket att det blev plats för en elektrisk varmvattenberedare med rörledning ut i tvättrummet, där en handtagsdusch ersätter den förutvarande "rickepumpen" och därmed även varmvattengrytan, som värmdes upp genom den gamla beprövade vedeldningsmetoden utanför huset. Detta slutfördes 1995.

MALMÖ FRISKSPORTKLUBB

KLUBBLOKAL: ROSKILDEVÄGEN 7

Tel. 040- 98 22 01 (även fax.nr.)

Ingång ifrån: Carl Gustafs väg

Ordförande: Leif Persson 040-43 33 47

Anmälan Cykling Leif Andersson 040-46 59 21

Anmälan Löpning Martin Landahl 040-91 65 12

(Anm. 14 dagar före resp. tävling.)

MFK:s POSTGIRO 24 76 91 - 9

Ingvar Carlsson 040- 26 64 67

Program sept. – nov. 2005

4 sept. Skogens Dag i Torup kl 10-16 vid dansbanan (se dagstidningsannons).

7 sept. Styrelsemöte, klubblokalen kl. 18.30.

17 sept. 31:a Segerundan, Bulltofta. Anmäl din medverkan till Ingvar!

3 nov. Fackelvandring i Torup.

Rullskidträning: Kolla tele-svararen.

Innebandy. För inf. ring Alexander 040-29 89 62

Gynna klubbens lotterier! Vinn upp till 1000 kr!

Vi finns på Konsum Höja och Konsum Erikslust

**TORS HAMMARE I EN SOLRING DE
SVENSKA FRISKSPORTARNAS SYMBOL**

Vårt motto är:

EN SUND SJÄL I EN SUND KROPP

Därför propagerar vi i MALMÖ FRISKSPORTKLUBB för

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

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

Av aktiviteterna kan nämnas:

LÅNGLÖPNING, SKIDÅKNING,

LANDSVÄGSCYKLING,

VANDRINGAR, VOLLEYBOLL,

INNEBANDY m.m.

MALMÖ FK arrangerar sedan 1973

BOKSKOGRUNDAN.

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

En och annan medlemsfest hör också till bilden.

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

För ytterligare information om klubbens verksamhet, tag kontakt med ordf. Leif Persson 040-43 33 47 eller Ingvar Carlsson 040-26 64 67. Du kan även lyssna på vår tel.svarare, se nedan.



MALMÖ FRISKSPORTKLUBB

Roskildevägen 7

217 71 MALMÖ

Tel. 040 – 98 22 01 (även faxnr)

Postgiro: 24 76 91 – 9

Medlemsavgiften 2005

Du som fick med en påminnelseavi, glöm inte betala eller ring Leif 43 33 47 eller Martin 91 65 12, om Du önskar gå ur föreningen. Martin har fått in ett par avier utan namn och adress. Hör av dig till Martin, om Du inte fått medlemskortet för 2005.