

Följande nya medlemmar hälsas välkomna till Malmö Frisksportklubb:

Nils Öberg -39, Lennart Holmgren -31, Anders Rydlöv -53, Henrik Wikström -68, Johan Åman -68, Tobias Lindblom -71.

Årsmöte Malmö Frisksportklubb 24 jan. 2007

Vid årsmötet var 15 medlemmar närvarande.

Valda i styrelsen blev:

Ordf. Leif Persson 2007-2008	Omval
V. ordf. Håkan Linde 2006-2007	Vald årsmötet 2006
Sekr. Gertrud Martinsson 2007-2008	Omval
Kassör Martin Landahl 2006-2007	Vald årsmötet 2006
Styrelsesuppl. Ingvar Carlsson 2007	Omval
Åke Nilsson 2007	Omval
Börje Hammarstedt 2007	Omval
Erling Fjällström 2007	Omval

TACK till avgående revisorerna Börje Wihlborg och Håkan Troedsson. Till nya revisorer valdes Ulf Selin och Evy Andersson.

Revisorernas yttrande

Räkenskapsåret 2006 för Malmö Frisksportklubb

Som det framgår av revisionsberättelsen så är klubbens räkenskaper förda i god ordning och utan minsta anmärkning. Kassören är värd ett stort beröm för sitt arbete, vilket vi alla har stor anledning att vara tacksamma för.

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

De senaste årens minskade intäkter har gjort sig gällande i klubbens ekonomi och vi måste förbereda oss på vissa åtstramningar en tid framöver, till dess vi funnit nya alternativ till inkomster för vår klubb.

Sedan "alla år" är det väl dokumenterat, att klubbens medlemmar besitter en otrolig energi och kreativitet, då det gäller sunt leverne, sport och idrott. Men vi vet också, att det finns många bland oss som kan plocka fram goda idéer och tips som kan skapa nya inkomster och tillgångar till MFK.

Go' vänner! **TAG FRAM DESSA NU!**

Vi behöver det för att klubben skall kunna fortleva och utvecklas. När du studerar årsberättelsen, så säger du kanske - så illa ställt är det ju inte. Men betänk då - när den ekonomiska kurvan har vänt och börjat att gå nedåt - vilket inte får gå för långt - då krävs det stora krafter till att vända den uppåt igen.

LÅT OSS I ÅR TA ETT EXTRA KRAFTTAG FÖR VÅRT MFK.

Malmö i januari 2007

Börje Wihlborg Håkan Troedsson

Nils M. Nilsson

En av våra trognaste äldre medlemmar har hastigt lämnat oss, Nisse Nilsson, i en ålder av 86 år. Han var en av de mest drivande när det gällde anskaffningen av klubbstugan. Han tog kontakt med markägaren, myndigheter och jobbade med alla papper. För att lösa det ekonomiskt gjordes en insamling från klubbens medlemmar. Nisse var alltid beredd att hjälpa till och ställde upp när det behövdes. Han lade ner många arbetstimmar för klubben, så vi har mycket att tacka honom för. Det är med stor sorg och saknad vi noterar Nisses bortgång.
Malmö Frisksportklubb

Kjell E Johanson

Kjell E Johanson, Mörbylånga, författare, politiker och samhällsdebattör har avlidit i en ålder av 74 år. Han var en stor nykterhetsivrare och förbundsordförande i Svenska Frisksportförbundet (1972 - 1982) och IOGT-NTO (1985 - 1993). Han var även medförfattare till Frisksportens historia.

Vintern 2006-2007

var ingen höjddare för den som är skidåkare i Skåne. Snön kom först vecka 8, ja, då fanns redan de våra i Dalarna som tänkte åka Vasaloppet. Men även här fanns problem: ingen kyla och brist på snö 6 veckor innan Vasaloppsveckan skulle börja.

Kylan kom och snökanonerna gick dag och natt. När vi anlände lördagen 17/2 var det åkbart på hela sträckan Sälen - Mora. Första åkpasset blev som vanligt skidor till Risberg och vända "24 km". Dagarna gick, natursnön började falla och vi fick allt fler skidmil i benen. En av den mest "Aktiva senioren", 55+mannen Ulf Selin, som skulle köra sitt 31:a lopp, var verkligen på hugget. Ulf är nu andra MFK:are som tillhör Vasaloppsveteranerna med nr 19221.

Fredag 23/2 började Vasaloppsveckan med Kortvasan där Hugo Andersson prövade sina krafter över de 3 milen.

Dagen V började med ett lätt snöfall på vägen upp till starten. Temperaturen visade -2-4 grader. I och med snöfallet började osäkerheten sprida sig i leden. För egen del åkte den gula burken fram 10 min. före start och jag hoppades att ett par lager extra skulle hjälpa så jag inte skulle ha alltför bakhala skidor. Men ack vad jag missbedömde vallningen.

Efter ca 3 km åkte skidorna av för första gången och det blev ytterligare 2 gånger, innan jag nådde Mångsbodarna, där jag tog beslutet att stiga av, med tanke på skidspårens beskaffenhet. Ryggen hade fått nog, jag fick bryta i mitt 37:e lopp.

När man nu den 11 juni läser Vasalöparen nr 2 (28 grader står termometern på) så var beslutet nog rätt. Jag beundrar alla löparna som tog sig i mål.

Resten av resan till Mora blev per buss. Vi anlände samtidigt som de första löparna gick i mål. För mig blev

det ombyte och mat tillsammans med elitlöparna, en annorlunda upplevelse än vad jag tänkt mig.

Vad som framkommit var att vallastationen inte hade rätt valla att erbjuda, det måste vara dagens flopp. Att spåren inte höll var väntat med tanke på väderleksförhållandena den sista veckan före loppet (3 dm nysnö). Någon som lyckades med vällan var Henrik Aiff med tanke på hans utmärkta tid 5.43.58. Grattis!

Antalet startande var 13.778, i mål kom 11.029. Antalet damer var 1.504, medelåldern 42,7, medelhastigheten 11.92.

I årets programblad fanns många intressanta artiklar, bl.a. snödjup, temp, segertid, segrare, alla kranskullornas namn, allt sedan starten 1922. Vad jag har som minne från 1968, då jag gjorde debut i Vasaloppet, var 3 mars minus 7 grader, snödjup 68 cm.

Onsdag före loppet råkade jag ställa mina skidskor för nära spisen, som gjorde lädersulan mer likt Wasaknäckebröd än en skidsko. Vidare bröt jag skidan efter 6 km, åkte ”sparkstötting” på ett ben några km, fick låna en gammal skida med fel bindning av Sälens IF, bytte vid frisksportkontrollen (19 km) en andra gång, nu med rätt bindning, och nådde målet efter 7.46.

Genom gott kamratskap har jag genom 40 år som medlem i klubben lärt mig mycket. Ingvar

Med konstnö från Malmö

kunde Barnens Vasalopp genomföras i Trelleborg och Skanör. Som vanligt blev det ett uppskattat arrangemang för ca 500 förskolebarn. Videokamerorna var flitigt i gång. Ett flertal tidningar hade fylliga reportage dagen efter. På plats i Trelleborg hade Skånes Skidförbunds ordförande Bo Sköldqvist tagit sig tid för att aktivt hjälpa till.

Efter målgång erhöll varje deltagare medalj, nyponsoppa och korv med bröd. Detta tack vare Stellan Hellberg som fixat att lokala butiker sponsrade. Stellan var dessutom slagfärdig speaker.

Malmö FK var på plats med skidförbundets skidutrustning och hjälpte barnen att få på och av skidorna.

Under vecka 8, när snön äntligen kom, var Åke Nilsson och Bertil Hansson snabbt ute och fixade till åkbara spår på Bulltofta. Sportlovslediga och vasaloppsåkare var inte sena att utnyttja tillfället, innan det åter blev mildväder.

TACK till alla i klubben som arbetat med skidsäsongen -07. Ingvar

Vasaloppet 2007

Rapport från två veckor i Evertsberg

Marschaller lyste upp vägen utanför Margits hus, när jag vaknade i Evertsberg söndagen den 4 mars. För ett kort ögonblick kände jag igen stämningen från tidig barndom när jag vaknade i natten och skulle följa mina morföräldrar till julottan. Snön och ljusen fanns där precis som då. Den gången handlade det om nyfikenhet och förväntan, medan det nu handlade om fruktan och ovisshet inför de nio milen mellan Sälen och Mora. Jag skulle ju göra mitt första Vasalopp.

Som nybliven pensionär hade jag bestämt mig för att sätta upp målet som skulle motivera mig att röra på kroppen och åka lite rullskidor då och då. Så, för att få till ”skarpt läge” var det bara att anmäla sig. För att sätta ytterligare press på mig själv berättade jag gärna för vänner och familj om att jag anmält mig till Vasaloppet. Sagt och gjort. Ingen återvändo.

Bussen skulle hämta upp oss klockan 5 så det gällde nu att försöka propa i sig en ordentlig frukost innan dess. I Margits kök fann jag Henny Malefijt och Nils-Arvid Olofsson som med sammanbitna miner ivrigt kollade utomhustemperaturen. Den diskussion om valla och väderprognoser som sysselsatt oss dagen före fortsatte nu. Även om temperaturen steg sakteliga upp mot nollan så trodde vi väl att vi skulle ha några minusgrader vid starten i Berga by. Hoppades i alla fall.

Så kom de i natten en och en tills det stod en liten samling skånska vasalöpare där vid affären, när Erikssons Buss från Älvdalen dök upp. Förutom veteranerna Ingvar Carlsson och Ulf Selin så fanns där bröderna Rydlöv, Håkan och Anders, Leif Malmqvist, trelleborgarna Jan-Åke Persson och Rickard Nilsson, jag själv och så Henny, av holländskt ursprung med en begränsad skid erfarenhet som det skulle visa sig med råge uppvägd av teoretiska kunskaper erhållna vid längdåkningskurser, god fysik och massor av ”jävlar anamma”.

Inför dagen fick jag ett dåligt omen, när min väska med klädomytet hamnade rakt på en marschall. Detta skedde bakom ryggen på mig vid ilastningen av skidor. Jag kunde glädja mig åt att väskan inte brann upp men hade naturligtvis lätt att hålla mig för skratt, när jag upptäckte all sot och stearin som jag burit in i bussen. Hur skulle den här dan sluta?

Resan upp till Sälen avverkades utan problem med köbildningar. Vad som däremot tycktes vara ett problem för en del av oss var det snöfall som satte igång när vi närmade oss Sälen.

Först senare skulle jag förstå vad snöfallet innebar för mig. Anders verkade obekymrad, positiv och kommunikativ, medan snöfallet alldeles tydligt fick Håkan på dåligt humör. Hur hade de vallat egentligen? Kroppsspråket tydde alldeles tydligt på att deras skidor som nu låg där i bagageutrymmet hade preparerats på olika sätt. Att en av dem hade klister i botten och kallvalla ovanpå kunde man gissa med ledning av vallningssnacket från kvällen innan, men vem av dem som vallat så – och vad den andre hade under sina skidor var jag inte riktigt klar över. Det verkade dock som om Håkan var ”klisterpojken”. Diskussionen om väder och valla som varit så livlig dagen före bland dessa skidfantomer i min omgivning var nu på morgonkulan helt död. Alla tycktes inse att det som var gjort var gjort och att det nu gällde att få ut sina skidor på plats i rätt startled så fort bussen stannat.

06.15 framme i Berga by. För min och för Hennys del ganska lång kö till startled 9. Tillbaka till Erikssons buss som stod kvar för vår bekvämlighet och ca 40 minuters vila och laddning innan det var dags att kasta upp väskan med klädomytet på en långtradare och ta sig ut

till sina skidor. Snöandret hade nu upphört men det kändes som om temperaturen stigit och att vi var nära nollan. En deltagare i vårt led verkade obekymrad om sådant och underhöll vårt led på sitt medhavda dragspel till dess starten gick.

14.000 bokstavligen rasslade iväg. Det kändes nästan överkligt att uppleva starten från ett helt nytt perspektiv. Det vanliga för mig var ju att uppleva den med en kopp kaffe från min TV-fåtölj. I god ordning och med bra glid närmade vi oss så vägövergången där det blev tvärstopp allt i enlighet med de helikopterbilder som jag sett så många gånger. Med total avsaknad av fäste manglades och hängde jag i armarna upp den fyra km långa backen (vallade om med rött en gång i backen). Ingen av dessa initiala strapatser överraskade mig dock. Jag hade ju fått den här inledningen beskriven för mig av så många. Jag gjorde vad jag kunde för att följa alla råd om hur man tar sig upp med stavar och livet i behåll. Och upp tog jag mig utan att misströsta, eftersom jag snart skulle befinna mig uppe på de myrar där skidåkning kunde börja.

Fram till att jag nu hade 86 km kvar till Mora hade mina två veckor i Dalarna varit fantastisk rekreation i sällskap med trevliga och mycket hjälpsamma frisksportare från Malmö.

Vår resa hade startat från Skåne tidig morgon den 17 februari. I klubbussen tog vi oss, Ingvar Carlsson, Arne Axell, Bertil Ekberg, Göran Mattisson och jag själv, genom Småland och Västergötland innan det var dags för middag i Gullspång. Sedan vidare via Filipstad in i Dalarna förbi startplatsen för Vansbrosimningen och så genom Mora för att vid 17-tiden anlända till Evertsberg.

Jag märkte ganska snabbt att Bertil i sin beskrivning av den förträffliga Margit, som han gjorde när jag anmälde att jag skulle med till Evertsberg, på intet sätt var överdriven. Hon fick en att känna sig som om man var mantalsskriven på hennes adress. Till råga på allt gick det så småningom upp för mig att hon ställt sitt eget sovrum till mitt förfogande, medan hon själv övernattade i TV-rummet. Snacka om service!

Fram till dagen D hade jag nu två veckor på mig att ta igen den skidträning på snö som vädrets makter hade satt stopp för på våra breddgrader. Att i efterhand skylla på att inte tillfälle bjöds i Vasaloppsterrängen gick inte. Så gott som ensamma kunde vi glida fram i fina spår längs nästan hela sträckan och bortsett från att vi hade lättare snöfall några dagar så hade vi vädrets makter med oss. Lättvillat även för en novis.

Förutom tidigare nämnda Malmöfrisksportare fanns i spåren även Stefan Larsson och hans kompis Patrik och mot slutet av vår första vecka sällade sig även Henrik Davidsson till Margits stall. Samtliga tre förberedde sig för söndagens "Öppet spår".

Tidigt på morgonen den 25 febr. såg Arne till att alla tre transporterades med klubbussen upp till Sälen för start 07.00.

I lätt snöväder, några minusgrader och ganska tungt före kom de så, efter varierande åktider, småningom inom synhåll för dem av oss som hade gula västar och hade

äran att tjänstgöra som funktionärer vid Evertsberg. En tradition för Malmö Frisksportklubbs medlemmar som Bertil såg till att vi fullföljde. Bl.a. innebar uppdraget att avvisa publik från kontrollområdet och att visa dem tillrätta, som önskade bryta loppet. Samtidigt erbjöd ju detta oss möjligheten att röra oss fritt innanför avspärrningarna för att på så sätt bättre kunna serva våra egna åkare. Det var så vi såg killarna först komma och sedan försvinna mot Oxberg efter att det langats något att dricka och att våta mössor och handskar bytts ut.

Alla tre hade hoppats på bättre förutsättningar och bättre åktider. Tiden för eftersnack och analys blev emellertid kort eftersom Stefan och Patrik lämnade Evertsberg samma kväll och Henrik morgonen därpå.

Inför andra veckan hade så Henny anlänt. Förutom Bertil och Arne så var hon och jag Margits enda gäster nu. Väldigt lyxigt. Inte minst för att Henny och jag hade våra erfarna coacher och servicemän alldeles för oss själva.

Måndagen den 26 februari innebar nya funktionärsuppgifter inom området för 3:e växlingen på "Stafettvasan". Med 600 deltagande lag kunde det av och till bli ganska kaotiskt, även om lagen växlade under en tidsrymd av ca två timmar. Ingvar, Arne och jag själv gjorde vad vi kunde för att minimera problemen. Tyvärr hade en segdragen förkylning till slut tvingat Bertil kvar i slafen den här dan.

Trots att jag själv hade halsont och trots att jag inte var anmäld till "Halvvasan" på tisdagen så bestämde jag mig för att försöka köpa mig ett startnummer för att kunna delta, bli seedad och på så sätt undvika det massiva 10:e startledet i Vasaloppet. Redan på lördagen innan hade Ulf hjälpt mig att ordna detta genom att ställa sin internetuppkoppling till förfogande. Henny tyckte idén med Halvvasan var bra och efteranmälde sig.

Tisdag morgon körde Arne oss ned till startplatsen vid Oxberg. Vår bristande rutin gjorde att vi kom iväg ganska sent trots att vi var bland de första att ställa ut våra skidor. Detta innebar att jag hade framför mig, tro det eller ej, massor av åkare med mindre talang än min egen. Det blev en aning bekymmersamt att ta sig fram. Man fick glädja sig åt att vädret var hyggligt, att spåren höll ganska bra och att Arnes breda leende och glada hejarop hjälpte till i den lilla backen innan man svängde upp på upploppet i Mora. Sedan hade vi naturligtvis Arne att tacka för att vi blev hemtransporterade efter loppet.

Tyvärr missade jag seedningsgränsen för 8:e ledet med en minut men precis som Henny kunde jag glädja mig åt att jag på söndag skulle slippa stå i 10:e ledet.

Onsdagen var dagen för en kombinerad bad- och konditoritur till Älvdalen. Bertil hade kryat på sig och deltog. Jag hade ju förstätt att Bertil var kompetent att ta sig fram på snö men i bassängen visade han nu även stor skicklighet i att ta sig fram i den smälta formen av nämnda vara.

Under torsdagen avverkades sista träningssturen Mångsbodarna – Evertsberg innan det var tid att vila och äta upp sig inför söndagen.

Så anlände de duktiga och erfarna Vasalöpare som jag tidigare nämnt och finalen på Vasaloppsveckan närma-
de sig.

Nu hade jag hoppats att du glömt att jag tappade tråden i min rapportering av Vasaloppet sen jag avverkat första backen och skulle till att njuta av riktig skidåkning på myrarna. Det var ju synd att du inte hade det, för då blir jag ju tvungen att meddela att fortsättningen blev något helt annat än jag förväntat. Av de spår som täten hade kunnat njuta fanns inte en tillstymmelse kvar, när 9.000 före mig gjort sitt. Bortsett från utförlöparna efter Mångsbodarna och ett kortare avsnitt mellan Oxberg och Hökberg så avverkade jag de nio milerna på bakhala skidor i snömodd ivrigt spanande efter något som kunde likna skidspår. Eftersom detta var min debut och det var omöjligt för mig att relatera till andra Vasalopp får jag hänvisa till Mora Tidning av den 5 mars där jag får de ursäkter jag behöver för mina 10 tim och 6 min. För övrigt på sekunden samma tid som Hollands hopp, Henny Malefijt.

Detta utbrast kontrollchefen Vidar Mattsson i Smågan:
- Det här går åt helvete! Jag har aldrig varit med om maken! Det återstår bara några minuter tills repet skall dras här i Smågan och det är fortfarande 1.500 vasalöpare på väg hit!

Och så artikelförfattaren Lars-Erik Klockar:
- Vasaloppet år 2007 kommer att gå till hävderna som ett av de tyngsta efter plastskidans tillkomst.

Blir det något nästa år för mig så blir det definitivt Öppet spår!

Efter dusch och omklädning blev vi Vasalöpare, där var Ingvar, Ulf, Henny och jag själv, hemtransporterade av trötta coacher – de hade väntat länge – till Evertsberg, där eftersnacket inskränkte sig till en kort rapport för Margit. Sedan slafen.

Nästa morgon vid niotiden var det så dags att säga adjö till Evertsberg och Ingvar, Bertil, Arne och jag ställde kosan mot Malmö. Om någon undrar var Göran, som var med på uppresan, tog vägen så kan meddelas att han tog sig tillbaka till Skåne innan Vasaloppsveckan tog sin början. Ingredienser från hemresan värda att nämna var att Kerstin, Ingvars fru, anslöt i Skövde efter besök hos barn och barnbarn och att Ingvar bjöd på kaffe med fastlagsbulle på Smålandsstenars flottaste konditori. I ett snabbt replikskifte på nämnda konditori, då jag frågade Ingvar om möjligheten att återgälda hans frikostighet, fick jag uppdraget att skriva den här rapporten. Om du nu har orkat läsa så här långt så vill jag framhålla att skrivandet har berett mig stort nöje och gett mig chansen att återuppleva två utomordentliga veckor i härlig miljö bland trevliga och hjälpsamma frisksportare och andra (Margit).

Innan jag avslutar min rapport vill jag särskilt tacka några av mina klubbkompisar i Evertsberg:

Bertil, för att du var hjälpsam och optimistisk och fick mig att tro att jag kunde åka skidor, för att du vallade om för mig i Evertsberg och framför allt för att du erbjöd mig att följa med er och bo hos Margit.

Arne, lika uppmuntrande som Bertil, för att du transporterade oss till och från skidpass och för att du var en trogen hejarklack vid spåret.

Henny, för din inlevelse och fokusering och för att jag fick åka över mållinjen samtidigt som dig.

Jag vill också tacka dig Ingvar för att du delade med dig av dina erfarenheter och för en smaskig fastlagsbulle i Smålandsstenar.

Och så Ulf, för att du ställde den teknik till förfogande som hjälpte mig att skaffa startplats till Halvvasan och inte att förglömma de där goda pannkakorna du bjöd på. Sist men inte minst vill tacka dig, Margit Olsson, för att du utan begränsningar upplät ditt hus åt oss. För att du stod ut med vårt tjat om valla och väder och för att dina kommentarer alltid gjordes med glimten i ögat.

Ove Gustafson

Vasaloppet 4 mars 2007

Herrar

1370 Henrik Aiff	5.43.58
2291 Anders Rydlöv	6.14.09
2715 Leif Malmqvist	6.27.15
3353 Håkan Rydlöv	6.47.11
5418 Fredrik Goa	7.56.50
6354 Stefan Eriksson	8.34.31
6544 Bertil Lundberg	8.41.16
7953 Björn Olsson	9.39.06
8046 Ulf Selin	9.43.18
8758 Ove Gustafson	10.06.39
9017 Bo Månsson	10.18.58
9673 Roy Bengtsson	10.55.44
9938 Anders Ödlund	11.12.06
10007 Fredrik Neisler	11.16.42

Damer

581 Henny Malefijt	10.06.39
--------------------	----------

Kortvasan

Hugo Andersson	3.37.51
----------------	---------

Öppet spår

Stefan Larsson	6.10.32
Fredrik Goa	8.00.50
Henrik Davidsson	8.01.39
Per-Olof Rydzén	8.08.32
Jörgen Ripa	8.16.02
Peter Edblad	8.41.37
Fredrik Isaksson	9.17.22
Jan-Eric Månsson	9.27.30
Ola Sandberg	9.33.59
Olle Anebratt	9.52.32
Lars Clemensson	9.59.57
Anders Gelande	10.23.11

Halvvasan

Ove Gustafson	3.53.31
Henny Malefijt	4.00.21

Olympiatrav på Jägersro

24 mars var det Olympiatrav på Jägersro. Malmö FK var en av de inbjudna föreningarna i och med att vi tillhör olika idrottsförbund. Klubben är berättigad till fri entré, förtäring plus ett Harry Boy-system. 14 medlemmar hade anmält intresse. Många av oss går dit för att uppleva hästsportens tjusning, farten, spänningen och höra glädjeropen när hästen man satsat på vinner och ger några gånger insatsen eller i sämsta fall 1 gång per satsad krona. Mina insatser denna dag gick back men vi kunde glädja oss åt att MFK:s Harry Boy-kupong gav 2.500 kr till klubben. Hyfsad timpeng, eller hur! Stort tack till Er som fanns på plats! Ingvar

Våffeldagen 25 mars

skulle vi träffas i vår klubblokal. Endast 6 medlemmar var där och jag antar, att det blev många våfflor till var och en att mumsa på. Frank och jag kunde inte komma, då vi var väldigt förkylda och inte ville smitta ner någon. I stället gjorde vi våfflor hemma i vårt kök och satt där och mumsade, men det hade varit mycket roligare att göra det nere i klubblokalen. Vi tänkte på er och saknade er! Gertrud

Annandag påsk 9 april

visade Jonny Lysell en film från lägret 1978 i Frostavallen i vår klubblokal. Endast 8 medlemmar hade infunnit sig. Från ett gammalt nummer av Länken kommer här en sång som skrevs speciellt för detta läger.

RIKSLÄGERSÅNG FROSTAVALLEN –78

(Mel: *Spel-Olles gånglåt*)

Södra distriktet Er hälsar hit till Skåne
och önskar trevlig vecka uppå Frostavall.
På ången skall vi tälta och vila ut o sova
och hämta kraft för dagen bland bokar gran och tall.
Kom, kom, kom med ett sinne så glatt
kom, kom för Ni vet ju att
vid Vaxsjöns strand
vandrar vi ibland
när sol går ner vid horisontens rand.

Hälsa och vigör samt en friare anda
är mottot för vår Frisksport, när den är som bäst.
Foto och naturstig – ja dem kan alla vandra
plus föredrag och tävling för varje ärad gäst.
Tag, tag, tag med ett sinne så glatt
alla bör ju veta att
i Vaxsjöns blå
badet skall stå
fast böljan ej är salt vi svalka få.

När sen på kvällen vi lägerbålet tänder
och sångerna de skallar bort över skog och mo.
Tänk om vi kunde påverka världens länder
så alla kunde leva i fred och lugn o ro.
Sjung, sjung, sjung det gör sinnet så glatt
för det vet ju alla att

sången den för
samman en kör
av människor med ljust och glatt humör.

Så får vi hoppas att solen på oss skiner
om ej med 30 grader så kanske näst intill.
Då kan vi minnas vårt läger –78
som ljust och soligt minne, ja de é de vi vill.
Sol, sol, sol gör vårt sinne så glatt
solen gör ju också att
vandra vi kan
vid Vaxsjöns strand
bland gräs och tuvor, stock och sten och sand.
Solveig Olsson

Västgöta-aktiviteter

Under några dagars vistelse i Skövde blev jag inbjuden av FK Falken att följa med på en fotostig sönd. 17 juni. Under natten hade det fallit ett antal millimeter regn, så stövlar var bästa skodon att ha på fötterna. För att hitta rätt satte jag mig för säkerhets skull i baksätet av en bil, där bilföraren hade rätt vägbeskrivning. Efter att ha åkt några mil anlände vi till vårt mål, där värdfolket hälsade oss välkomna. Vi fick tipset att följa gul snitsel för att hitta hem igen. Och de grå cellerna fick jobba: tio av tolv bilder skulle lösas. Under tiden vi var ute, gjordes en färdig glöd för grillning efter målgång. Men före intagande av medhavd förtäring skulle man delta i en femkamp (pilkastning, bollkastning i spann, kasta hästsko, ringar och frisbee). Efter några timmars aktivitet smakade det bra med fm-fika. Och den som hade kalla fingrar hade nu möjlighet att "tina upp" dessa samtidigt som man grillade, denna gråkalla fm. Ett Stort Tack till värdfolket får vi säga, vi 20-talet deltagare som fanns på plats. För egen del avslutades dagen med födelsedagskalas på Karlsgatan med 1-åriga Johanna, där bl.a. även mormor, farmor och farfar var närvarande.

En deltagande Morfar

PS Ingen skallgång behövde man göra på fotostigen och på barnkalaset smakade jordgubbstårtan mums.

Börringesjön

Sönd. 18 mars var det vandring runt ovannämnda sjö. Anders Eriksson, som bor i en väldigt liten by vid södra delen av sjön, var vår guide för dagen och berättade mycket om området. Han kunde mycket om bl.a. växter, salladsblad som vi kunde äta direkt och han visade oss två träd som "kramade" varann. Det var inte samma trädslag. Mycket fåglar finns det både vinter och sommar. Det är ett stort gods som äger markerna runt om och vi gick förbi deras "sommarställe", en väldigt pampig byggnad. Det är ganska backigt i området och en del av husen har fin utsiktsplats över sjön. Backarna tillhör tomterna. När vi hade gått en liten bit så kom det vått uppifrån. Under oss var det redan surt. Vi tänkte vända men det slutade lika fort som det börjat så vi fortsatte. Fika gjor-

de vi i torpet, där frun Ann och det lilla barnet (Anton) väntade.

Stort tack till Anders för en mycket trevlig, intressant och omväxlande tur
Leif P.

Anders Ericsson berättar:

Det finns många markägare runt Börringesjön, Börringe gods äger nog mest markerna norrut. Lindholmen, Lindved är andra stora markägande gårdar. Markerna som vi vandrade på (söder om sjön) ägs av Markie gods.

Gården ligger söder om Landsvägen (101:an) och besöktes av Linné under sin skånska resa. Från gården leder en 3 km lång allé ned till Börringesjön och Markies sommarresidens (Markie Hage).

Vandring i Skärалid 4 juni

När jag lyssnade på radion 5.30 denna söndagsmorgon, frågade en reporter en Pajalabo, vad han hade för planer inför söndagen, svaret blev: sätta potatis. Är det inte lite sent, menar reportern. Jo, men vintern har varit lång här uppe, kan du tro, avslutade Pajalamannen sitt samtal.

Efter att ha studerat dagens utbud i tidningen av aktiviteter i Malmöområdet: militärmanövern skulle avslutas i Västra hamnen, Alnarpsdagen där kronprinsessan Victoria skulle medverka, ja, så var det ett antal loppis osv.

För egen del skulle jag ut på strapatsvandring med Erling Fjällström i MFK med utflykt till Skärалid. Bussen rullade 9.00 från Roskildevägen. När alla deltagarna var räknade, blev det bara halva bussen fylld. Nåja, solen sken.

När vi nådde målet någon timme senare, blev det ombyte, ryggsäckarna på. Vi skulle gå blå spåret medsols. Att det började med en rejäl höjdskillnad så att pulsen steg märkte vi alla av. Jag nådde toppen först, vad jag inbillade mig var att jag skulle straffas med att bära en ryggsäck som var lite tyngre (de skulle lägga i några stenar vid "rätt tillfälle").

När vi gått några km kom vi fram till Hjortasprånget, en utsiktspunkt där man kan blicka ut över en djupt nedskuren skogsbeklädd sprickdal, som vindlar sig in i urbergsåsen. Höjdskillnaden var närmare 90 meter till dalens botten.

Efter att ha vandrat ytterligare några km var det så dags för lite förtäring. Vi fann en lämplig plats vid vindskyddet vid Liagården. Dagen till ära bjöds det på varma wienerbröd. Erling hade blivit pensionär någon dag innan.

Under tiden vi mumsade i oss detta, berättades det slagfärdiga historier om diverse. Så var det dags att gå vidare. Nästa etapp blev ganska enkel till att börja med. Efter hand passerade vi ett stenigt underlag som vi balanserade igenom ganska enkelt. Efter 7 km stannade vi till och svalkade våra strupar med att dricka ur en källvattnbrunn. Vandringen avslutades med att titta på Sveriges längsta ek och bok. Efter denna strapats var det dags för hemfärd.

Vi får tacka Erling Fjällström för hans fina initiativ. Synd att vi bara blev halv buss.

I C

PS Naturum Skärалid har även en handikappvänlig rund på ca 1,5 km.

Stugdag i Dörröd 10 juni 2007

Vi hade det jätteskönt intill stugan, men vi blev endast åtta stycken, av vilka fem st. vandrade någon timme i skogen (ca 5 km). Vi fikade som vanligt vid muren. Håkan Troedsson berättade många historier och hade även en klurig frågesport, vinnare av denna blev Håkan Linde. Ingvar hade med sig rulltårta och gjorde bakelser med en jordgubbe på varje, dessutom bulle, kaka och kaffe. Karin Lundmark bjöd på nybakade muffins. Synd att fler inte hade tid att vara med!

Gertrud

Vandring i Käglinge naturområde 17 maj

Vädret var inte det allra bästa men trots risken för regn var vi ändå glada över att åter få vara med på en vandring med Barbro och Kjell. Frank, Hernetz Gustavsson och jag körde till den P-plats vid naturområdet där vi trodde att vi skulle träffa de andra. Efter en stund kom Håkan Linde samt Monica och Owe Carlsson från Bara, men ingen mer. Klockan var över 10 och vi började bli oroliga. Jag ringde till Ingvar på hans mobil och fick veta var de andra befann sig. Vi gick snabbt mot golfbanan, förbi den P-plats där klubbussen stod och så fick vi syn på de andra: 8 st plus hunden Dellie. Vi var 6 st, så till slut blev vi 14. Där fanns även Barbro men inte Kjell. Hon talade om att Kjell råkat ut för en olyckshändelse och låg på sjukhuset, men hon och hunden skulle guida oss i området.

Vi följde en grusväg och till vänster om denna kunde vi se golfspelare bakom träden. Om en stund kom vi fram till en större damm, där vi stannade och Barbro berättade om den. Långt borta i sjön hörde vi grodor kväka och i en skogsdunge i närheten ljöd näktergalens starka toner.

Vi gick vidare och kom till Paddeborg. Tvärs över grodornas område har en ny landsväg byggts med en cykelbana intill. För att grodorna inte ska bli överkörda, när de vill ta sig till sin lekplats på andra sidan, har man byggt en liten tunnel under vägen för dem och lagt timmerstockar i en rad utmed landsvägen. Man hoppas att de därigenom hindras från att gå upp på vägen och bli ihjälkörda och i stället hittar fram till sin egen viadukt.

Vi gick en bit bort mot Käglinge och sen uppför en mycket brant backe. Jag, liksom Hernetz, måste stanna till ibland för att hämta andan. Till slut kom vi upp till toppen till de andra och därifrån brukar det vara en mycket fin utsikt mot Malmö. Nu var det emellertid disigt men vi kunde urskilja Öresundsbron långt bort plus några andra av Malmös kännetecken (bl.a. Turning Torso). I nerförsbacken fick vi ta det lite lugnare för att inte trampa fel.

Vi kom ner till grusvägen igen och när vi följde denna, passerade vi några små inhägnade dammar, där man föder upp paddor. Vi gick förbi en del nybyggda hus och kom ut till Käglingevägen och vidare till Pålssonhuset. Barbro hade nycklar med sig och öppnade till huset samt till ett par uthus, där det bland annat fanns ett utedass som jag genast uppsökte. Vi gick in och tittade på alla de gamla sakerna. Där fanns olika saker till salu, bl.a. T-tröjor med Pålssonhuset på. De kostade 50 kr/st och jag och Håkan köpte var sin tröja.

Nu var det dags att inta sin fika och några satt ute under träden, några gick in under tak. Det hade börjat duggregna och när vi ätit färdigt, tog vi på oss regnkläder. Vi samlade oss framför huset och Frank tog ett par foton. Därefter gick vi in på naturområdet igen, förbi ett hus som Gustaf Pålsson ägt.

Nu regnade det och var inte så trevligt längre. Vi kom till en äng där vi klättrade över stättor och så småningom kom vi till den P-plats där klubbussen stod. Barbro läste upp en dikt och gav varje familj en litografi av Pålssonhuset (som Kjell tecknat). Sedan sa vi hej då till de andra och gick till vår egen P-plats. När vi hade en bit kvar, blev jag väldigt trött i benen och det kändes som om jag inte skulle orka mer. Men till slut kunde jag äntligen sätta mig i bilen. Gertrud

Under vandringen läste Barbro följande dikter.

Dikt av Hjalmar Gullberg som jag läste innan vi gick iväg.

Människors möte

"Om i ödslig skog
ångest dig betog,
kunde ett flyktigt möte
vara befrielse nog.

Giva om vägen besked,
därpå skiljas i fred:
sådant var främlingars möte
enligt uråldrig sed.

Byta ett ord eller två
gjorde det lätt att gå.
Alla människors möte
borde vara så."

Dikten av vår goda vän Margareta Andersson, som jag läste innan vi gick från Pålssonhuset.

Gula Rosor

Tusentals maskrosor möter min blick
Och de gulaste solar på bild jag fick
I hagar och diken de trängs överallt
Men vid trädgårdsgrinden de plötsligt gör halt.

Den lilla blomman så vackert gul
Är i trädgården oftast betraktad som ful
Och försöker man dra upp den med roten
Vill den helst stanna kvar med den ena foten

Men trädgårdens yta är försvinnande liten
I förhållande till den andra biten
Där rosen kan trivas och få växa ifred
Den kräver så lite och vill gärna vara med.

Innan vi tog adjö av varandra gav jag Er ett ord på vägen av en annan av våra goda vänner, nämligen Berit Modin Ehde. Hon var även en framstående konsertpianist både i Sverige och ute i Europa. Eftersom vi alla gillar musik, tyckte jag att den här kunde passa:

Musik är glädje

En enkel melodi framsprungen
med glädjens överflöd
är värd allt guld i världen
när känslan lever med.

Spelad på ett äkta sätt
ur hjärtats rika djup
den överglänser all briljans
som frambragts utan själ.

Musik är till att glädja
ge människor en tröst
ge vardagslivets gråhet
en glimt av himmelen.

Du som är konstnär
glöm bort dig själv
glöm bort att skrytsamt visa
din egen skicklighet.

Men ha som största mål
ge av din konst till andra.
Publiken, Du, Ditt instrument,
gemensam skönhetslycka.

MUSIK ÄR GLÄDJE!

35:e Bokskogsrundan 2007

35:e Bokskogsrundan fick en festlig inramning, sol och utslagen bokskog. Anmälda deltagare blev 225, därav 83 efteranmälda, att med flinka fingrar snabbt skrivs in i startlistorna för att alla deltagarna skulle få rätt tid i målgång.

Kl 10.00 löd första startskottet och av tradition är det ungdomsklasserna som skall springa 2,3 km. Först i mål och tiden 8.16 noterades Jonathan Ström, MAI, för. Jo-

nathan tävlar i 14-15-årsklassen. I 12-13-årsklassen blev det ytterligare en MAI-segrare genom August Ström-Andersson, tid 8.55.

10.03 var det dags för nästa startskott, 4,5-km-klassen, där även veteraner K60+ och M70+ ingår.

10.20 var det så dags för tredje skottet, denna gången gällde det 11,2 km för övriga klasser. 10.23.25 löpte förste veteranen i mål och inte oväntat var det Gunnar Nilsson, Heleneholms IF, född 33 = M70. Tiden blev utmärkta 20.25.

I väntan på totalsegraren på 11,2 km hann samtliga gå i mål på de kortare distanserna. När klockan närmade sig 11, passerade 2007 års Bokskogsrundevinnare mållinjen på lätta steg, nämligen Tommy Olofsson, Björnstorps IF, tid 39.14. IFK Helsingborgs Jonas Norden-skiöld bjöd på hårdaste motståndet och fick tiden 39.20. För Tommys del var det andra gången han vunnit loppet. Totalsegrare bland kvinnorna blev Lotta Huselius, Björnstorps IF, överlägset på tiden 45.19. Lotta liksom Tommy är noterad med namn och tid på bokplankan, som finns att beskåda inne i Friluftsgården.

Fritid Malmös Eva Jönler noterade fina 49.23, tvåa bland kvinnor totalt, hon tävlar i K Motion.

Björnstorps IF tillsammans med Heleneholms IF kunde notera 5 klassegrar var. Flest antal startande hade Hele-neholms IF, som hade anmält ett 30-tal.

Ingvar

Sista Bokskogsrundan löptes i dag?

Även Malmö FK:s andra långlopp, Segerundan, är i fa-
ra. (Av Magnus Månsson, Sportarena)

I dag löptes den 35:e Bokskogsrundan i ett strålande vä-
der i en gudomligt vacker bokskog. Risken är att detta
var det sista loppet. Efter 35 år i ledningen tackar näm-
ligen Ingvar Carlsson för sig som tävlingsledare.

- Med ålderns rätt, menar Ingvar, en av Malmödrottens
eldsjälar inte minst som den som sett till att det finns
skidspår på Bulltofta så fort en och annan snöflinga fal-
lit.

- Jag hoppas förstås att någon yngre tar över.

Malmö Frisksportklubbs andra motionslopp, Segerun-
dan, är också i farozonen. Intresset har varit klen-
t de senaste åren och MFK har inte sökt sanktion för något
lopp i år.

- Så det lär inte bli något i år, säger Ingvar Carlsson.

I år deltog cirka 225 löpare i Bokskogsrundan. Från att
tidigare, delvis i alla fall, lockat den skånska långlöpar-
eliten är det nu mest duktiga motionärer och veteraner
som möter upp. Den bästa prestationen var också Hele-
neholms svenske terrängmästare i M65 Ingvar Olaus-
sons 43,33 på de drygt 11 kuperade kilometerna. På den
tiden blev han tionde löpare i mål. Etta totalt kom Tom-
my Olofsson från Björnstorps, 39.14.

Det var också Björnstorps och Heleneholm som domine-
rade såväl resultat- som startlistorna.

Kusinerna Jonathan Ström och August Ström-Anders-
son från Malmö AI vann 15- respektive 13-årsklassen
över 2,3 kilometer på 8.16 respektive 8.55.

För 35:e gången löpte Bert Lindgren, VA-verket, 1.28.41, och Göte Persson, Hörbykorpen, 1.02.23. 1973 löpte Göte Persson samma sträcka, sluttiden var då 46.05. Bert Lindgren noterade 47.59. Ett stort grattis får vi i Malmö FK ge till dessa två kämpar och samtidigt önskar vi Er välkomna till 1 maj 2008. För ett beslut är taget 5 juni att ansökan skall inlämnas till Skånes Fri- idrottsförbund för att köra även en 36:e Bokskogsrun-
da. STORT TACK och en symbolisk vårbukett till alla sponsorer, löpare, press och inte minst alla funktionärer (ett 40-tal).
Ingvar

Resultatbörsen

Göta-Crossen 17 mars 2007

M50 5 km

3 Ola Sandberg 22.47

Landskrona Cross 24 mars 2007

M50 5,4 km

1 Ola Sandberg 28.20

Heleneholms Halvmarathon 14 april 2007

Damer Motion

17 Henny Malefijt 2.03.25

Heleneholms Marathon 14 april 2007

Herrar M50

3 Manfred Trieb 3.43.30

Bokskogsrundan 1 maj 2007

M60 11,2 km

8 Jan-Erik Månsson 57.43

Blodomloppet 29 maj 2007

Motion 5 km

271 Frank Martinsson 48.05

Motion 10 km

323 Martin Landahl 53.24

GöteborgsVarvet 17 maj 2007

21 km

13006 Martin Landahl 1.55.08

Swedbank Malmö 16 juni 2007

10 km Män motion

236 Manfred Trieb 44.13

963 Hugo Andersson 1.22.51

DM i tävlingsgång på bana, Östervångs Stadion i Trelleborg, 19 juni 2007

H 50, 5000 m

1 Ola Sandberg Tid 33.38

Stuggänget

med Calle Lundmark och Börje Wihlberg i spetsen samt deras medhjälpare skall ha ett Stort Tack för all den tid de lägger ner för att hålla stugan och dess område i trim, gräsklippning, röjning m.m. Gänget som offrar sig är fyllda 75 och 80 år.

Frågan är: finns det något intresse för den yngre generationen att ta vid? Eller är det dags att sälja av klubbens klenod med tanke på hur lite den utnyttjas av våra medlemmar?

Klubbens existens är beroende av inkomster från bingo, lotterier, tävlingar. Är det dags att avveckla detta med tanke på arbetet + den lilla behållning det ger i slutändan? Städuppdraget ger oss ett rejält tillskott.

Höja medlemsavgiften med 200 kr per år är ett annat alternativ för att få in 40.000. Vilket alternativ väljer Du?

Sommarhälsningar

Ingvar

Resultat Bokskogsrundan 2007

MS 11,2 Tommy Olofsson, Björnstorps IF	39.14
KS 11,2 Lotta Huselius, Björnstorps IF	45.19
M35 11,2 Erik Månsson, Heleneholms IF	44.07
M40 11,2 Christer Jeppsson, Björnstorps IF	40.22
M45 11,2 Arne Mårtensson, Björnstorps IF	40.38
M50 11,2 Andes Persson, GF Idrott	44.03
M55 11,2 Tord Svanfelt, Heleneholms IF	45.41
M60 11,2 Kaj Pedersen, IS Göta	45.37
M65 11,2 Ingvar Olausson, Heleneholms IF	43.33
M70 4,5 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF	20.25
M75 4,5 Karl Johansson, IS Skanne	24.01
M80+ 4,5 Joel Larsson, PF SKIF	26.10
K22 11,2 Alexandra Larsson, Heleneholm IF	1.04.19
K35 11,2 Anna Nilsson, IS Göta	55.25
K40 11,2 Jona Dahlqvist, Heleneholm Tri Team	52.50
K45 11,2 Annika Rosenlund, FK Trampen	50.43
K50 11,2 Ulla Engelby, Härlövs IF	52.57
K55 11,2 Britt-Marie Andersson, Björnstorps IF	1.09.14
K60 4,5 Marianne Söndergaard, IK Pallas	21.29
K65 4,5 Viola Olsson, Ystads IF	33.22
K70+ 4,5 Astrid Nilsson, IFK Lund	26.48
P11 2,3 Isak Juhlin, Vinslövs IF	10.46
P12-13 2,3 August Ström-Andersson, MAI	8.55
P14-15 2,3 Jonathan Ström, MAI	8.16
F12-13 2,3 Emma Jägryd, IFK Lund	12.16
Män Motion 11,2 Johan Björklund	42.18
Kvinnor Motion 11,2 Eva Jönler, Fritid Malmö	49.23
Kvinnor/Män Motion 4,5 Hjalmar Särborn	14.56

Städning på Festivalen 17 – 24 aug.

Även i år har MFK fått förtroende att tjäna en hacka till klubbkassan. 5 pass x 5 timmar x 12 personer. Detta är ett bra sätt att stötta klubben på, nu när ett flertal arrangemang läggs ner i klubben. Lotteri och bingo är nästa som troligen kommer att upphöra. Alternativet är att höja medlemsavgiften med 200 kr eller att hjälpa till med denna lönsamma arbetsuppgift för att kunna köra klubben vidare. Alla medlemmar som KAN bör anmäla sig

till något av passen under festivalen 17/8 – 25/8. 12 personer per pass.

Anmälan kan göras till Leif tel. 040-43 33 47 eller Ingvar tel. 0706-49 76 08.

Städdagar: 17/8 G A torg 18-23, 18/8 Stortorget 18-23, 19/8 Slottsparken 18-23, 24/8 Stortorget 18-23, 25/8 G A torg 13-18.

Åkarp 24-6-2007

Rapport från en cykel

Säsongen började 12/3. Möte i klubblokalen (22 deltagare), då vi gick igenom kommande säsong.

Träningen började 17/3 med 11 cyklister. Blåser gör det för det mesta, men här var det rekord. Mellan Kyrkheddinge och St. Råby blåste Dan av vägen. Vi kortade rundan men 68 km blev det ändå.

Träning som vanligt tisd., torsd. och lörd. Första loppet

5-6 Kristianstad, Maxiloppet 120 km.

Jozé, Karlerik, Andreas. Bosse och u.t. körde tillsammans, 33,4 medelhastighet. Jan, Jonny, Hasse, Göran, Joakim körde med ett annat gäng. Grillad korv efter. Alla startande fick en matkasse efter målgång.

Redan på söndagen var det tid för nästa lopp i **Färingtofta 100 km**. Men det började inte så bra. Jag skulle hämta Jozé, Karlerik och Andreas. Upp med cykeln på taket och iväg, men efter 100 meter lät det konstigt. Punga höger bak. Tredje i år, en på Cinellinen, en på Pinarellon, en på Volvon och i dag 4 och 5 på Maranellon. Nu är det nock.

När vi kom till Färingtofta, gick starten. Men vi hängde på fem andra som också var sena. Fort gick det inte, så efter 13 km tackade vi för sällskapet. Gick i depå i Ljungbyhed efter 50 km. Sen väntade Lotta på Åsenbacken, värsta i Skåne. Bra körning men 20 km innan mål började det kännas både i rygg och benen. Ett bra lopp med mycket backar och vacker natur. Fika efteråt. U.t. vann wirelös. Jan, Jonny, Karlerik, Jozé, Andreas och u.t. deltog från klubben.

13-5 Göingetrampen Hässleholm 150 km.

Jozé och u.t. startade från klubben i bra väder. Tidigare år har vi startat efter en brandbil, igenom hela Hässleholm. I år utbytt mot motorcyklar, 40, inte tal om att stanna vid rödljus. När de släppte oss blev det lite lugnare en kort stund, sen blev det körning på riktigt. Klungan sprack och efter 36 km hade de flesta fått nog. Vi blev ett bra gäng fransett en fartblind dansk som drog i 50. Jag hade ryggen på honom och undrade, hur länge skall jag orka med detta. Efter Hästveda bytte jag några ord med honom vid sidan om. Upptäckte att det var Roger Brink från Lomma, som är spinningledare där. Duktig cyklist också. Efter Nävlingeåsen började de flesta visa trötthet, ingen ville dra. Jozé, Roger och u.t. tog tag i grejerna och höjde tempot, samtidigt började det regna ordentligt. Så småningom kom vi till en lång uppförbacke, där klungan delade sig. Roger, dansken och en till fick ett litet försprång, men nerför backen drog först Jozé och sen u.t. fort, efter en stund var vi ikapp Roger. 15 km innan mål tog vi dansken också som släppte. Bra

körning till mål med flera utbrytningar, men alla blev in-plockade. Ingen pers. tid, 4.15, med.hast. 34.8.

Grillad korv efteråt. U.t. vann en T-shirt.

19-5 Eslöv Grand Fondo 137 km.

Karlerik, Jozé, Jimmy, Andreas, Bosse och u.t. körde ihop. Göran, Jonny och Jan. 300 st. Motorcyklar i täten de 3 första km. Sen blev det rejäl körning med eliten där framme. Vi stod rätt långt bak men innan Marieholm hade vi kört förbi ca 150. Då började det regna ordentligt. Som vanligt många som inte kunde eller ville dra. Efter Knutstorp försvann Andreas bakåt. U.t. vände, de andra körde lite lugnare. Kedjebrott för Andreas. Hård körning uppför Åsen till Klåveröd. Ner igen till Kågeröd, där vi var ikapp de andra igen. Killen som drog trodde nog det var hans lopp, för han släppte inte över dragningen, förrän jag sa till honom. Men han som tog över var inte bättre. Jimmy som låg före mig sa, nu sticker vi, vilket vi gjorde och de andra följde efter. Bra tempo till N. Vram. Sen uppför Åsen igen 7 km till Stenestad. Klungan sprack. Jozé och u.t. höll ihop med 7 andra. 8 km nerför till Sönnarslöv, regnet vräkte ner, inte roligt alls i den farten, 60 km. Tolv km till Ljungbyhed, där Lotta på Åsen väntade. Mitt i backen, där det är som brantast, tänkte jag negativa tankar. Detta är sista gången. Men väl uppe var det glömt. Nerför till Kågeröd igen, mot Knutstorp lite uppför, där försvann de flesta som var kvar. Vi körde ikapp 2 som hade släppt en snabbarare grupp. Fem som höll ihop till mål. Sista 20 km ösregn och motvind. Jozé och u.t. gick i mål samtidigt. 99:e plats, vilket jag är nöjd med, tid 4.16. Bosse, Jimmy, Karlerik och Andreas 6 min. efter oss. Dusch, middag, kaffe, sen kom sol och värme. Fina priser värde 100.000 kr, där vi höll oss väl framme. Pikétröja till Jan. 2 däck till Jimmy och Karlerik 600:-. En hjälm till Bosse 500:-. En datorpulsmätare till u.t. 1.200:-. En cykel till Andreas 9.000:-. Ett bra arrangemang även utan våra vinster.

2-6 Ringsjön Runt 120 km.

Regn på morgonen, så vi ställde in. Jan och Jonny startade.

10-6 Husiesvängen 73 km.

Dan, Jozé, Jimmy, Göran, Joakim, Bosse, Jonny och u.t. Gemensam start. Vi brukar ta det lugnt här, men denna gången blev det körning för de flesta. Jag körde ihop med Jonny och vi tog det lugnt i alla fall till att börja med. Efter 15 km blev vi omkörda av fyra cyklister. Tog rulle och höll ihop till första depån. Jonny stack iväg innan mig, men jag var ikapp vid Assartorps golfbana. Där stod en från klubben Cyklisten och viftade med en slang. Jag stannade, han undrade om jag hade en pump som passade. Men han hade nog aldrig satt på ett däck, slangen först, så jag hjälpte honom. Men slangen passade inte, för kort ventil till hög profilerad fälg, så han fick min. När jag var klar med rep. sa jag till honom, kör du nu, jag kör ikapp dig. Hade hört att i den klubben är det ingen som kan cykla. Plockade ihop grejorna och iväg. Men han var bättre cyklist än reparatör, fick verkliga ta i för att komma i kapp. Sen hjälptes vi åt. Halvvägs uppför backarna i Klågerup sa han: Jag måste ringa min fru

så hon inte kommer och hämtar mig. Efter Torup var jag ikapp Jonny igen och vi höll ihop till målet. Men för min del blev det inte någon vilsam resa. Grillad korv efteråt.

15-6 Vättern Rundan 300 km.

Karlerik, Jozé, Andreas, Peter W, Per W och u.t. startade i vackert väder, + 20, svag östlig vind. I år hade vi ett annat upplägg än tidigare. Vi skulle vara först i mål. Men i programmet såg vi att 37 cyklister från Motala Cykelklubb startade 22 min. innan oss. Förstod att det kunde bli svårt. Vi körde belgisk kedja i 14 mil, innan vi gick i depå i Fagerhult. Hela depån var vår. Lite skillnad mot tidigare. Fick reda på att det var ett 20-tal före oss. Vi ändrade taktiken. Drog ca 30 sek. var, körde förbi några ensamma cyklister. Kylan var besvärlig, 3-5 grader, då vi hade klätt oss för helt andra temperaturer. Efter Hjo, 18 mil, körde vi förbi 2 st som hängde på. 5 km senare en till, triatlet visade det sig. Honom hade vi stor hjälp av. De två andra var mest i vägen, släppte luckor. Sa ifrån att skall ni vara med får ni hålla tätt. Efter 210 km släppte Peter och de två andra. Vi gick i depå i Boviken 70 km kvar. Också vår depå. Fick veta att 10 var före oss. Bra tempo till mål, men vi fick inte fatt i de andra. 30 km innan mål i den längsta backen stod Maria, Peter och Marias sambo Peter och hejade på oss. Efter målgång sa de att vi såg betydligt piggare ut än de som var före oss, 7 st.

Vi är nöjda med loppet men ska vi lyckas är 12 cyklister ett måste för att köra riktigt i 300 km. Nästa år skall Karlerik och u.t. köra med våra familjemedlemmar så det får bli 2009, om vi får ihop ett bra gäng.

Pastasallad och iskall öl efter målgång var väl inte någon höjdare 06.10 på morgonen. Efter bastu och lite vila var det tid för matlagning.

Vi var fyra som jubilerade, så vi skulle ha fest på kvällen. Maria hjälpte mig. Gravad lax, tupp, kalkon, marinerad fläskfilé, sallad, Walldorf nypotatis och vitkålssallad. Rätt så gott.

Lite senare kaffe, tårta och plakettutdelning. Jozé 15 år, Martin 20 år, u.t. 20 år, Jonny 25 år. 4 veteraner i klubben. Ingvar skulle kört sin 35:e men kroppen sa nej, men han var med här uppe ändå. 22 pers. var med och firade. Som vanligt är det årets cykelhögtid att komma till Motala tycker

Leif Andersson

Tider:		
	Karlerik Olsson	9.34
	Jozé Zabukovnik	9.34
	Per Wahl	9.34
	Andreas Feldman	9.34
	Leif Andersson	9.34
	Dan Persson	9.30
	Jimmy Jönsson	9.14
	Henrik Aiff	9.13
	Jan Ekström	11.31
	Jonny Nilsson	12.04
	Sven Falkman	17.16
	Martin Landahl	17.13
	Göran Svensson	10.30
	Peter Wendel	10.17
	Joakim Svensson	10.30

INCA-VANDRINGEN I PERU 1999

Fyra dagar på världens tuffaste (?) trail, fem månader efter min andra höftledsoperation.

Vi var nio vandrare, guiden samt fyra bärare som dessutom lagade vår mat.

Redan efter de första 3-4 km var man totalt slut, men då var det för sent att ångra sig. Inga hus, inga vägar, ingen återvändo. Vilade var 500:e meter, sedan var 200:e meter, sedan var 100:e, var 50:e meter. En 43-årig kvinna gjorde mig sällskap, vi var sist och lika trötta och lovade varandra att inte lämna den andra ensam, om någon av oss skulle "säcka ihop helt".

Första övernattningen var på baksidan av en indianbosättning. Bosättare som hade en massa olika djur. Djur överallt och en liten bäck som rann mitt över gårdsplanen. Våra tält var uppsatta på backigt och ojämnt underlag. Det blev mörkt tidigt och min lampa strejkade, jag fick "famla mig fram" i mörkret på den leriga gårdsplanen bland kacklande hönor, grisar, getter m.m. "Var finns det en toalett?" Rakt ute i den mörka vegetationen måste man sätta sig, där det prasslade överallt. "Tvätta sig?" I bäcken som rann igenom och som var en blandning av vatten och djururin.

När jag kom tillbaka till mitt tält och skulle krypa in, då fick jag en chock, en svart gris – som inte syntes i mörkret – hade krupit in i tältet och vi "möttes" i tältöppningen och då grisen vrålskrek, ja, då höll jag på att få hjärtslag.

Trumpetsignalen ljöd och det var dags att äta. Bärarna hade dukat upp på några bräder och vi åt från skenet av några små lampor. Mycket god och fin mat. (Vegetariskt till mig.)

"I morgon skall vi upp kl 05.00, då trumpetsignalen ljuder." Allt måste nu ske i totalt mörker för mig, p.g.a. att min ficklampa strejkade.

Jag sov skapligt trots att marken sluttade mycket och då jag hörde en trumpetsignal, förstod jag att nu var det tid att stiga upp. Kunde inte kolla klockan och i det totala mörkret måste jag klä på mig, packa ryggsäcken och kolla mycket noga, att jag inte glömt någonting kvar i tältet. Jag kände mig som en blind. När allt var klart, kröp jag ut ur det lilla tältet och började mixa med min lampa. Plötsligt blinkade den till och jag upptäckte, att klockan bara var tre.

Den signal som jag hört var förmodligen bara en dröm. För sent att somna om.

NU kom den rätta signalen och jag gick ner till matplatsen. En av mina kompisar sade: "Vad har du för skor?". Upptäckte då att jag hade tagit min vänster sko på höger fot och min andra sort av skor på andra foten. Alla skrattade åt mig och pikade mig länge efteråt.

Denna andra dagens morgon sade guiden: "Nu har vi fem timmars klättring rakt upp. Däruppe på 4.580 meters höjd får ni inte stanna, då kan ni få höjdsjuka. Sedan har ni tre timmars klättring rakt ner."

OBS! Mont Blanc i Frankrike är 4.807 meter – högst i Europa.

Vyerna var enorma, vilket underlättade trötthetskänslorna.

En indian kom ridande på sin lilla häst på denna mycket smala stig och med avgrunden några cm till höger. Skulle gärna bett om lift, men inte här.

Man tittade upp mot molnen, där stigen "slutade", men när vi kommit upp dit så var det likadant igen och igen och igen.

Uppkommen på toppen satt en annan grupp, vilade och njöt av utsikten och vår guide skulle omedelbart "skryta över" att han hade den äldste deltagaren i sin grupp – 75 år: "Det är han där borta som vandrar med två bambustavar och med två nyinopererade höftleder". "Rekord", sade man! (??) Guiden hade huggit två bambustavar åt mig och en åt sig själv.

Två kvinnor satt däruppe och stortjöt av utmattning och av höjdsjuka. Jag gav dem av min dryck, choklad, druvsocker m.m. Någon dag senare träffade jag dem. "Det var vår räddning", sade de.

Vandringen ner blev nästan jobbigare än upp p.g.a. min begränsade rörlighet i höfterna. Fick ibland "kasa" baklänges på magen nerför de stora stenblocken etc. Och där det fanns småsten i branta nerförsbackar rullade dessa undan och jag kanade baklänges på rumpan flera gånger. Stigen var ofta en halv – en meter bred.

Tredje natten låg mitt tält tre meter från en lodrät avgrund, rakt ner var det några kilometer. När jag skall ut och kissa på natten, då gäller det att inte gå i sömnen, då kan jag lätt hamna i en helt annan kommun. Man kunde se byarna och kyrkan långt långt nere i dalen.

Bland det kusligaste var då jag skulle passera där stigen rasat ner i dalen och där jag måste balansera på några 3-4 meter långa "slanor" (trädgrenar) som man lagt ut och ett annat ställe där delar av stigen rasat och man måste gå tätt intill den lodräta bergväggen på resterna av stigen, som nu bara var 50-60 cm bred och avgrunden vid andra sidan. Tänk!

En natt, då jag skulle ut och kissa, hade jag en björn eller puma 5-6 meter framför mig.

Efter det högsta passet fick jag många "vänner", alla kände "den gamle svensken med bambustavarna".

Tyvärr höll inte gänget ihop, så som guiden sagt att vi MÅSTE göra. Oftast gick jag ensam – alla ville vara först, om någonting skulle hända, "då blir jag uppsamlad av dem som kommer efter".

Dessutom var det "förbjudet" att vandra ensam på Incaleden p.g.a. de många rån och överfall som förekommit under senare år. Två svenska killar hade blivit mördade här för några år sedan och funna långt, långt nere i en dal.

En israelitisk man hade mördat sin fästmo där förra året. Han hade blivit vansinnig av höjdsjukan.

Bit för bit fick man alltid intala sig själv att "dit upp skall du – sedan får vi se".

Stigen pekade ofta "rakt upp i himmelen". När man kom dit – samma sak igen och igen och igen i en evighet – tyckte man.

De fantastiska bärarna, som också lagade vår mat – utomhus – över ett gasolkök (vegetariskt till mig varje dag), dukade fram den finaste restaurangmat.

Ofta med duk och stearinljus på marken. Festligt trots strapatser och umbäranden.

Varje dag BAR de små bärarna – springande(!) – packningar på 35-40 kg. Dessa killar var helt otroliga.

Ett hjärtskärande skrik på ”hjälp” från en kvinnlig röst ”någonstans” bakom mig kändes ohyggligt, eftersom jag – framåt kvällen – varken hade ork att vandra tillbaka (jag var totalt utmattad) eller hade någon annan som kunde hjälpa. Det enda jag kunde hoppas på var, att det kom folk EFTER denna kvinna, som kunde hjälpa henne. Ofta var man så utmattad att man inte kunde äta, bara dricka. Man hade nästan ingen avföring och nästan inget kiss – allting var ”utkramat” till max.

Naturupplevelsorna var MAKALÖST VACKRA och detta hjälpte oss att glömma tröttheten. Att upptäcka en liten by långt, långt ner i dalen, rakt nedanför oss, var som en liten prick och gav en känsla av svindel.

Man måste alltid tänka positivt och tänka ”du måste, du har inget alternativ, du orkar mer än du tror. Njut av allt vackert!”

Andra natten låg tälten vid en gammal ruin, där det fanns en toalett (!). På natten var det nollgradigt och mycket kallt, när man kröp ur sovsäcken. På morgonen regnade det och vi måste äta vår frukost stående inne på toaletten. (Bon apetit! Smaklig måltid!)

Då vi på fjärde dagens middag hade Machu Pichu långt ner ”under oss” och i strålände solsken, kändes det som en dröm, en hägring och nu var det bara nerför.

När vi kom ner till Machu Pichu – vandringens mål – hade jag många personer runt omkring mig. Många hade hört talas om ”den gamle svensken som gick med två bambustavar”. Några journalister intervjuade mig och ”alla” ville prata och fråga och fråga och fråga i all oändlighet.

Tidigare på dagen hade två ”riktigt gamla” kommit fram, den ene var 49 år och den andre 56. Dessa hade blivit uppvaktade och uppmärksammade av media m.m. Vandringen inne i denna ruinstad – som upptäcktes 1911 – var en stor upplevelse.

I väntan på transport ner till den lilla byn Agua Caliente satt jag på en liten servering.

Men jag fick inte sitta ensam en enda minut. ”Alla” skulle fotografera, fotograferas tillsammans med mig osv och jag fick massor av vänner som ville skapa kontakt och jag fick massor av adresser.

Efter lång väntan kom det en buss som tog mig via ruskigt branta kusliga serpentinvägar ner till den risiga indianbyn Agua Caliente där ett rum var reserverat åt mig i ett lyxigt hotell. Men min ryggsäck som bärarna haft hand om??? Okej – efter lång väntan kom även denna fram till mig och jag kunde byta till torra kläder.

Gissa om jag sov gott den natten. Och i en riktig säng. Varmt och gott!

Dagen efter hade jag många timmar i denna arma indianby, innan tåget förde mig vidare till Cozcu, och här

upplevde jag verkligen, att det fanns folk som ville råna turisterna.

På tåget kom det fram folk som ”kände mig” och som visste ”allt” om mig (p.g.a. min ålder) och själva tåget var en ”rest från urtiden” och man skulle kunnat gå fortare till fots.

Denna tågresa gav en bild av indianernas liv långt ute i de öde bergstrakterna.

Framkomna till den stora staden Cuzco måste tåget gå i ”zigzag” nerför de branta bergen, där man hade staden långt ”under sig” som i en gryta – flödande i ljus.

När jag steg av tåget i Cuzco stod där en man med en skylt och med mitt namn på. En taxichaufför som skulle köra mig till mitt hotell. Samma hotell som jag lämnat före Inca-vandringen. Uppkommen till hotellet väntade tre personer på mig. Folk från den resebyrå som jag anlitat före Inca-vandringen. Varför denna uppståndelse? Jo! I morgon bitti skulle jag resa med tåg till staden Puno vid Titicacasjön, en dagslång resa. MEN – nu var det utlyst TOTAL STREJK i hela landet från i morgon bitti. Att då resa med tåget kunde innebära stopp ute på linjen, ute i ödemarkerna, kanske flera dagar och med 90 procents risk för rån och överfall.

Klockan var nu halv 9 på kvällen – VAD GÖRA? Jo – jag fick veta att om en halv timme går det KANSKE en buss till Puno, från ett lyxhotell – Oriental Hotel – i en annan del av staden. ”Men det är med egen risk – om du vill åka.” Resan kommer att ta hela natten och det är mycket stor risk för rån och överfall, om man reser på natten.. Okej – jag måste – annars blir hela återstående delen av min resa spolierad. Snabb taxi till detta hotell och det fanns plats på bussen.

Färdledare var samme man som jag haft som guide på en utfärd här i Cuzco för någon vecka sedan (Edgard). Och som jag mötte, då jag kom fram till Machu Pichu efter Inca-vandringen. Den nattliga resan till Puno var full av dramatik och om den berättar jag i ett annat kapitel.

Inca-vandringen var ett av mitt livs RIKTIGT STORA upplevelser. ”Varje steg, varje sekund” sitter kvar på näthinnan för evigt.

"STRAPATSKLUBBEN"

Jag har försökt att "väcka liv i" vår gamla kära mångkamp, men jag förstod att det var hopplöst.

MEN för alla medlemmar som inte var med PÅ DEN TIDEN, kanske det kan vara intressant att få veta lite om DENNA FINA MÅNGKAMP.

Och även om "STRAPATSKLUBBEN" som var ett fint och tuftt arrangemang.

MÅNGKAMPENS GRENAR

- I febr. – mars. KRAFTPROVET (på skivstång) Lyft halva kroppsvikten och antalet gånger. Samt armhävning över bom. Antalet gånger.

- I april. ORIENTERING 20 KM (senare bara 10 km).

- I maj. TERRÄNGLÖPNING 5 km (terrängbanan vid Stugan.)

- I juli – aug. FRIIDROTT. 100 m. höjdhopp, längdhopp, kula och 1500 m.

- Senare på hösten. SIMNING 100 m. 1000 m.
Detta gav en fantastisk och allsidig träning och man tvingades att hålla kroppen i trim i alla grenarna. Som exempel kan jag nämna att då jag var med det första året, kunde jag inte simma mer än 50 meter men jag TVINGADES att träna upp mig

Likå i kraftprovet, jag var totalt värdelös första åren, senare vann jag kraftprovet. Samtidigt kunde jag träna upp en "trasig utdömd rygg".

Tråkigt att vi inte kunnat fortsätta med denna fina tävling. En tävling som hjälpte till att bygga upp individen efter Frisksportens ideal.

"STRAPATSKLUBBEN", ett förbundsarrangemang som bedrevs ute i landet hos resp. klubb.

Var och en fick poäng efter de grenar som man deltagit i. Jag vet att Evert Söderström - som var flitig "strapat-sare" var bäst i Sverige under några år och jag själv var 2-3-4 ung.

Vasaloppet gav 2 poäng,

Marathonlopp gav 1 poäng

Vansbrosimningen 1 "

Lidingöloppet 1 "

Vättern Runt 1 "

Övernattning under vinterhalvåret under bar himmel + en mils vandring direkt därefter. 2 poäng. M.m. m.m.

En övernattning på ängen vid Stugan en höstnatt vad det minus 11 grader.

Vi som var med glömmer det aldrig.

Minnen som ovanstående är bestående, livet ut och jag skulle önskat att det funnits unga medlemmar som kunde ta över "detta arv". Håkan Troedsson

Man kan bli vän med vissa djur:

Under mina dagar ute i Pantanal's öde sumpmarker i Brasilien bodde jag i en liten hydda med den vilda naturen direkt utanför. Naturen "vimlade" av vilda djur och alldeles speciellt fåglar. Bl.a. fanns det mer än 50 olika arter av tucaner (näshornsfåglar) med de jättestora näb-ben. En dag kom det en sådan ganska nära min hydda och jag "pratade" med den. Men närmade jag mig den, så flög den iväg meddetsamma. Nästa dag kastade jag lite mat till den och den kom närmare. Tredje dagen fotograferade en annan turist mig, då den satt en halv meter från mig. Dagen därpå satt den på min arm och åt ur min hand. Dessa bilder visar jag gärna.

MALMÖ

FRISKSPORTKLUBB

Roskildevägen 7, 217 71 MALMÖ

Ingång ifrån Carl Gustafs väg

Tel. 040 – 98 22 01 (även faxnr)

Plusgiro: 24 76 91 – 9

Medlemsavgifter: Ungdom: 100:- t.o.m. 20 år

Familj: 450:- (ej barn över 20 år)

Senior: 350:- (21 t.o.m. 64 år)

Pensionär: 200:- fr.o.m. 65 år

(Pensionärspar 300 kr)

Rullskidträning: Kolla tele-svararen.

Material till Länken skickas till MFK-lokalen eller Gertrud Martinsson, Måsg. 11, 215 67 Malmö (tel. 040-192623).

Mail-adr: gertrud.martinsson@frisksport.se

MFK:s medlemsida på Internet:

<http://medlem.sprav.se/malmofk/>

Webmaster är Anders Persson (mail-adr.:

anders.persson@frisksport.se)

Gå gärna in på vår hemsida och läs om program som varit och kommande program, tävlingsresultat och mycket annat. Tävlingsresultat finns på www.segerundan.se. Du kan även lyssna på vår tel-svarare, se ovan.

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 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