

## Länken nr 2 2009

### Hej!

Här kommer ett nytt nummer av Länken. Egentligen skulle den här tidningen varit årets första nummer, men det uppstod förseningar vid juletid förra året, varför tidningen som skulle haft nummer 2 2008 i stället blev Länken nr 1 2009. Länken nr 2 2009 kommer därför tidigare (eller senare, om ni så vill) än vanligt, så jag har sluppit stressas av att den måste komma ut före ett visst datum.

Jag vill passa på att hälsa alla nya (och nygamla) medlemmar välkomna till klubben, ingen nämnd och ingen glömd. Vidare får jag tala om att vår styrelse består av samma personer som förra året: ordf. Leif Persson, vice ordf. Håkan Linde, sekr. undertecknad, kassör Martin Landahl samt styrelsesuppleanter Ingvar Carlsson, Åke Nilsson, Börje Hammarstedt och Erling Fjällström. Och snart är det dags att välja en ny styrelse...

Vi har tidigare i höst skickat ut ett nytt program, både med post och via e-mail (även om det kanske inte fungerat så här i början med mailen). Genom att maila programmet kan vi spara några hundralappar till klubben. Det skulle vara bra om Du, som har mailadress och ännu inte meddelat oss den, eller fått ny mailadress senaste året, kunde skicka den antingen till mig (mailadressen står överst på den här sidan) eller till Leif, [leif.persson@frisksport.se](mailto:leif.persson@frisksport.se).

I maj hade vi en fest vid vår stuga i Dörröd med olika lekar utomhus, en tipsrunda och även skogsvandring. Tyvärr var inte vädret det allra bästa, så vi blev tvungna att vara inomhus när vi skulle avnjuta den goda maten. Som gäst hade vi stugans granne Carl Magnus von Seth och han underhöll oss med att läsa ett kapitel ur sin bok om Dörröd. Han har lovat att komma med ett bidrag till vår tidning. Ett par foton tar vi med i tidningen.

Jag kan meddela, att FK Thor fått en ny ung medlem, nämligen Freja Sewerin, nyfödd dotter till vår son Per och hans fru Karin och syster till Ronja, 3 år. Freja föddes den 29 september.

**Ha det så bra!** önskar redaktören Gertrud Martinsson

### Några hedervärda ord vid årsmötet den 28/1 2009

När man är ung och testosteronstinn, då är det kamp man mot man som gäller för många ungdomar, men efter hand som man blir mognare, då blir det andra värderingar som gäller, man bildar kanske familj och kämpar för familjens bästa och på så vis strävar man för sina barn, sin hustru och sig själv mot en tillfredsställande framtid. Och man klättrar på karriärstegen osv.

Men testosteronet är trots allt inte helt borta, även om åldern börjar göra sig gällande, många har en viss kämpaglöd kvar inom sig även efter pensionsåldern, då har man bara sitt åldersindex att kämpa emot.

Detta tänkte jag verkligen på, då jag läste det senaste numret av vår tidning Länken, och Leif A:s insändare gällande hans och K-E Ohlssons dramatiska cykelfärd genom hela Sveriges avlång land = 250 mil på 14 dar.

Vilken kämpaglöd dessa MFK:are alltså besitter, här har vi verkligen ett par fantastiska frisksportare av högsta rang,

kraft och uthållighet, ett par riktiga föredömen för våra yngre medlemmar och för svensk frisksport.

De har min fulla beundran för sin prestation genom att uthärda regn, storm och kyla utan att tappa orken och humöret, oberoende av alla dessa motlut och motgångar som de måste besegra för att nå det uppsatta målet.

Jag har under mina år inom MFK imponerats över många medlemmars prestationer i bl.a. Vasaloppen och mängder av maratonlopp m.m. m.m. Men nu är det Leif och Karl-Erik som står i fokus. Därför vill jag att Ni med mig utbringar ett fyrfaldigt leve för dessa kämpar. Dom leve:

Hurra – hurra – hurra – h u r r a.

Börje W.

### Ingvars sida

#### Skridskouthyrningen

I tre månader höll ett 20-tal MFK:are på med att avlösa varann vid uthyrning av skridskor i Folkets Park. Vi funktionärer hade mycket trevligt, även om det blev lite körigt ibland, speciellt på lördagar och söndagar.

Vi har fått ett stort Tack från Folkets Park-ledningen och kan samtidigt glädja oss åt att det blev ett rejält tillskott till klubbkassan. Ingvar

#### DM-terrängen

på Limhamnsfältet avgjordes den 5/4, en kall och blåsig tillställning. 250 hade anmält sig. Malmö FK:s uppgifter var ute på banan. Ett 10-tal funktionärer från MFK fanns på plats. Medarrangörerna Heleneholms IF och IK Pallas skötte övriga uppgifter.

Tävlingsdeltagarna fick ett annorlunda underlag som snabbt fick benen att kännas tunga. Det var nog länge sen man arrangerade ett DM där underlaget var till hundra procent gräs.

I vanlig ordning blev det många starter. Tyvärr är klasserna Seniorer Herrar och Damer mycket lite representerade, medan veteranerna hade det största deltagarantalet som vanligt.

I 60-årsklassen erövrade MFK:s Börje Hammarstedt ännu ett DM-tecken. Övriga tider finns på Skånes Friidrottsförbunds hemsida. Ingvar

#### Riksläget i Sätilla (3 – 12 juli)

Till årets riksläger hade ett 10-tal Malmöfrisksportare infunnit sig. Lägerplatsen var vid sjön Lygnern, Sätilla, 2 km öster om Kungsbacka. Även i år kom vårt gamla tält till användning. Lägerplatsen var toppen som framgår av artikel i tidningen Frisksport.

Som vanligt var det många aktiviteter i gång under lägerveckan. Själv passade jag på att åka med på utflykter till Åskhultsgårdarna och Fjärås Bräcka naturreservat. De badande hade tillgång till en badbrygga som var 200 m lång. Vid två tillfällen var jag funktionsnär, något som behövs på alla läger.

Familjen Linnér deltog i bl.a. mångkampen och fotboll och kämpade till sig ett antal medaljer.

Ingvar

## Skidspår i vinter

Under förutsättning att vi får kyla och snö kommer skidspår att köras upp på Bulltofta och Romeleåsens golfbana. Malmö FK:s telefonsvarare informerar. Ingvar

## Malmö Mästerskapen

MM (Malmö Mästerskapen) på skidor kommer att arrangeras lörd. 23 januari på Bulltofta (om det blir snö).

Ingvar

## Vasaloppsveckan 2009

Efter fjolårets debacle med sjukdom en och en halv vecka innan Vasaloppsveckan kunde jag detta år som tur var delta i Vasaloppsveckan igen. Margit hade också sagt att man väl inte har samma otur två gånger, men man vet ju aldrig. Vår minste på 8 blev till och med sjuk igen lite innan och till och med under sportlovet igen.

I år blev det dock också lite annorlunda i och med jag just har flyttat till Danmark (Aabenraa på Jylland vid den tyska gränsen). Förutsättningarna blev inte direkt sämre av flytningen – snö har vi inte så mycket av i Trelleborg heller – och så finns det backar i Aabenraa, så jag kunde träna backträning. Rullskidor fick jag åka ensam och inte längre på Bulltofta och eftersom vi aldrig har lyckats att bli är bästisar blev det inte så mycket med det. Medan jag skriver detta är Vasaloppet i full gång, men eftersom jag inte är i Sverige just nu får jag nöja med mig att följa det och våra löpare via nätet.

Innan jag åkte upp till Evertsberg fick jag först en vecka med familjen i Sälen, där de kunde roa sig med snowboard, medan jag bl.a. kunde ta mig från starten till Mångsbodarna med en mycket erfaren Vasalöpare. Lördag 21 februari hade jag mitt första lopp – Tjejvasan. Vi kom till Margit lite efter 8, så att jag inte behövde ha med alltför mycket bagage efter loppet. Arne och Ove hade redan klivit ur sängen och det var härligt att se dem igen.

Så drog vi vidare till Oxberg. Vi var ute i god tid, så sedan jag hade lagt skidorna på plats, kunde jag värma mig i bilen och äta och dricka det sista. Jag fick starta kl. 10.15, medan tävlingsåkarna startade kl 10 och hade därmed en rimligt god startposition. Det var min första Tjejvasan och det var ett mycket trevligt lopp; lite tungt före och en del snö, men det gör mycket när man känner att man har bättre glid än de flesta andra.

Efter 2.40 kom jag så till Mora, där min man och våra två barn stod och hejade på mig. Jag ramlade just vid kyrkan och eftersom det varken var någon före eller bakom började folk att heja på mig, vilket jag tyckte var pinsamt då, men jätteskojigt efteråt. Solen hade till och med försiktigt kommit fram och det var en härlig känsla.

Efter ombyte, avhämtning av diplom och efter att ha varit på Vasaloppsmässan ringde Arne för att höra om jag var redo att följa med till Evertsberg. Hanna hade just anlänt med tåg i Mora för att genomföra Öppet Spår på måndagen. Tyvärr så kom hon utan Henrik som också skulle ha åkt Öppet Spår, för i år var det han som hade insjuknat just innan Vasaloppsveckan.

Vi tog turen till Evertsberg med Margits bil. Vad det var härligt att veta att ha några dagar framför sig hos Margit igen. Hon är den enda i hela Sverige som kallar mig för

”min lilla gumma” och det är jag förstås väldigt smickrad över. Sedan vi kommit till Evertsberg var det tid till uppladdning på Bygdgården. Så blev det äntligen tid till att prata med Margit i lugn och ro. Jag beundrar henne mycket, eftersom hon fortfarande vill ställa hela sitt hus till förfogande till några skånska längdåkare! Hon har förmågan att få oss längdskidåkare att verkligen känna oss hemma hos henne. På kvällen kom Berit och Hasse också söderifrån och skulle bo i en av stugorna.

På söndag var det dags för första dagen med Öppet Spår. Vad vi var glada att vi inte behövde åka just den dagen, för det var snö och det var tungt. Enligt traditionen jobbade Arne och även Ove som funktionär under dagen. Vi andra höll mest på med vila, uppladdning och vallning. Det med vallning är alltid så svårt, för håller prognosen nu? Så Hanna och jag väntade till lite senare på kvällen med att lägga på fäste, även om vi kanske skulle ha lagt oss tidigt. När vi dock äntligen hade lagt oss kunde vi inte sova i alla fall, så då kvittar det om man lägger sig tidigt.

5.45 skulle Ulf Selin och hans fru och Ingvar och Håkan hämta oss andra – Hanna, Ove, Hasse och mig. De flesta av oss klev ur sängen en timme innan, så att vi var redo när Ulf kom. Dock inte Hasse. Han hade ställt sin mobiltelefon men hade den fortfarande på sommartid, så han var uppe redan kl. 4!! Och så var han inte ens färdig när Ulf kom. Temperaturen var kring minus 4 och det skulle bli lite varmare under dagen, lätt snöfall och ingen vind alls. Varje gång känns det långt att köra bilen från Evertsberg till starten, och så har man lite mindre än hälften kvar, när man senare på dagen kommer till Evertsberg. Efter en god tur kom vi till Berga lite efter halv sju. Alla hade vi väl fjärlar i magen tror jag?!

7.14 startade jag med samma erfarna Vasalöpare (22 Vasalopp/Öppet Spår och nästan alla Tjejvasan plus en del andra Vasalopp) jag hade åkt med till Mångsbodarna. Tack vare att Henrik inte kunde vara med fick hon åka i stället. Tack Henrik. Hon (Karin) hade lovat att hålla mig sällskap och det kändes väldigt lyxigt och tryggt för mig som holländare. Den första backen hängde vi bara med de andra. Det var inte alls så bökigt som för 2 år sedan under Vasaloppet och när vi kom upp på myrarna fanns det SPÅR. Vilken härlig känsla och vilken skillnad mot Vasaloppet 2007. Det var nämligen en stor sörja där. Eftersom Karin härstammar från Sälen kände hon folk vid varje kontroll. När vi kom till Evertsberg hittade jag Toni från Västerås som hade missat mig för 2 år sedan. (Toni är en av Margits trofasta besökare). Ove var också där, så han kunde till och med ta kort på oss. Ove hade lite mer bråttom än jag – för två år sedan kom vi samtidigt över mållinjen, men nu ville han vara snabbare. Speakern sa att vi nu bara hade Marathonsträckan kvar, så det var väl inte så mycket. Vädret var mycket behagligt faktiskt och det var en hel del publik. Jag hade verkligen njutit av loppet under hela dagen, även om jag blev lite sliten och trött till sist. Inte heller kaffet hjälpte så mycket, kände jag, men plötsligt var det

bara 3 km kvar till målgången! Med lite fantasi kunde vi nästan redan höra speakern och musiken vid målet och efter 8.20 kom vi så till Mora; trötta men nöjda. Det var ett härligt lopp. Alla andra frisksportare – Ingvar, Ulf, Ove... kom också in eller hade redan kommit in, så det hade gått jättebra.

Efter att alla hade duschat, ätit och hämtat ut diplom var Ulf klar till att transportera oss till Evertsberg, men var var Hasse. Så kom det ett meddelande, att Ingvar - en av de drivande krafterna bakom Malmö FK - eller några av de andra frisksportarna skulle komma till Träffpunkten. Hasse hade blivit omhändertagen av tjejerna rätt så bra, så han hade egentligen inte ens tid att följa med oss. Det var bra reklam för Malmö Frisksportklubb i alla fall. När vi kom till Margit blev vi mötta av en härlig doft av sockerkaka och fick en stor kram. Mer kan man väl inte önska sig.

Dagen efter var det Berits tur att åka Halvvasan. Även om hon var lite tveksam kvällen innan om hon skulle fixa det, kom hon så klart i mål. Hanna hade lämnat oss direkt efter Öppet Spår och Ove skulle iväg sist på förmiddag. Jag kunde mjuka upp musklerna i Vasaloppspåret lite grann innan jag under eftermiddagen fick ta mig från Älvdalen till Mora, Mora–Borlänge, Borlänge–Stockholm m.m. till Danmark, dit jag anlände kl. 10 på dagen och där min man hämtade mig. Så var det bara tre kvart hem med bilen och så var Vasaloppsveckan 2009 slut för min del.

Arne och Margit hade det lite lugnt under onsdagen och sedan kom de fem på torsdagen, som skulle åka Stafettvasan och fem till under fredagen, som skulle åka Vasaloppet. Så vitt jag kunde se från ett grått och trist Danmark hade man bra förhållanden under Vasaloppet 2009. För mig personligen var det en härlig Vasaloppsvecka och nu kan vi så småningom börja längta efter Vasaloppsveckan 2010.

Henny Malefijt

### **Vasaloppsveckan**

När jag tar pennan för att notera vad som hände för fyra månader sen visar almanackan 12/6, ute är det 15 m/sek. i byarna och regnmätaren visar 40 mm som fallit de sista 20 timmarna.

Mina tankar går tillbaka fyra månader. Snön faller över Skåne, tillräckligt för att göra skidspår på Bulltofta och Romeleåsens golfbana. Några rundor hann vi åka, innan det var dags för resan till Evertsberg, där träningen inför Vasaloppet 2009 skulle genomföras. Många fina dagar fick vi de 14 dagarna vi var där.

Ett 40-tal åkare var anmälda från MFK och vi, som åkte Öppet spår på måndagen, hade inte de snabba spåren som var 2008, nu blev det drygt 8 tim. för flertalet av MFK:arna.

Vi som var inkvarterade i Evertsberg var även funktionärer de dagar som de olika loppet passerade Vasaloppsmetropolen efter 48 km från start. De skåningar som vi känner hejade vi lite extra på. Själv hade jag nöjet att få åka i Vasaloppsveteranernas lag i Stafettvasan och hade sträckan Evertsberg – Oxberg 14 km, klarade av sträckan strax under timmen. Vasaloppsdagen var Erling Fjällström, Arne Axell och undertecknad trafikvakter, vi hade tillika uppgiften att räfsa muggar.

Vid hemresan den 2 mars låg det ett drygt 7 dm tjockt snötäcke, men vid dagens datum (12 juni) är all snö borta enligt vår husvärd Börje Stark.

Ingvar C.

### **Martins bildvisning 4 februari**

En ruggig februarikväll hörsammade 16 st Martin Landahls inbjudan till en bildvisning från hans resa till Peru. På över 500 bilder förflyttades vi till en fantastisk värld från Lima nere vid kusten upp till Andernas hisnande stup på vandrigen längs Incaleden till Machu Picchu. Det gäller att kroppen får aklimatisera sig till den tunna luften där kondoren svävar under den klarblå himlen.

På 2400 m ö h ligger den lika gåtfulla som fascinerande och sägenomspunna övergivna incastaden. Vi fick se papyrusbåtarna och vassöarna på Titicacasjön, världens högst belägna segelbara sjö, 3811 m ö h. Vidare fick vi stifta bekantskap med lamadjurets mindre släkting, alpakan med en av världens finaste ull som det vackra bergsfolket förfärdigar färggranna kläder, vävnader och handarbeten av. Martin visade vackra mössor som han köpt av de allestädes uppdykande kvinnorna. Färden gick också ner till kusten med dess grottor, sälar och pingviner. En tidigare Peruresenär Håkan Troedsson och Martin gav gemensamt oss en bild av detta intressanta land till ytan 3 gånger större än Sverige.

Tack för att vi fick följa med på denna spännande resa som trollband oss under ett par timmar.

Essie och Bertil

### **Våffelträffen 22 mars**

Varken Leif eller Ingvar kunde komma, hade de sagt, så det blev Frank och jag som fick göra i ordning allt inför våffelträffen. Vi kom någon timme innan, jag satte i gång med dukningen och Frank började vispa grädd och våffelsmet. Håkan (Linde) kom rätt tidigt och hjälpte till med vispandet.

När klockan närmade sig 15, kom – Ingvar och Kerstin. Deras resa till Småland hade ställts in. Dessutom dök Håkan och Ann-Marie (Troedsson) upp. Sedan kom det inte fler. Så det blev en ganska intim våffel-fest. Och inte blev det något stim runt bordet som det brukar bli, så det gick att höra vad de andra sade. Håkan (T.) berättade en del om sina resor och kom med några historier. Frank skyndade fram och tillbaka mellan vårt och klubbens våffeljärn (Håkan L. hjälpte också till) och vi åt och åt. Jag åt fyra våfflor, det var jättegott.

Men var fanns alla ni andra? Det blev förstås inte så stor disk efteråt, det var jag som diskade (medan Håkan berättade historier för de andra). Så jag ska inte klaga. Men några fler hade väl kunnat dyka upp???

Hon som diskade (Gertrud M.)

### **37:e Bokskogsrundan 1 maj 2009**

Pusslet Bokskogsrundan började läggas redan vid juletid, bokningar, annonser m.m.

I april månad var det dags att jaga sponsorer, beställa nummerlappar, boka upp funktionärer m.m.

Så när bussen rullade mot Torup kl 7.00 1 maj sken solen från en blå himmel, tempen var +13, en utslagen bokskog lyste grön redan från starten från Roskildevägen.

När allt var uppriggat, väntade ett stressat pass för funktionärerna som skulle skriva in alla efteranmälningar (93 st.) i den 37:e Bokskogsrundan.

Kl 10.00 ljudet det första startskottet från Peter Ortlepp, det var som vanligt ungdomsklasserna som fick inleda dagens tävlingar. 10.05 var det så dags för veteraner 70 år och äldre i motion 4,5 km.

Första målgången noterades av Robin Widegren (P14-15), tid 9.03, tätt följd av Oskar Rosenlund, 9.04, P12-13, båda tävlar för Björnstorps IF. Största prestationen gjorde Anton Bengtsson, FK Göingarna, född -99, trea i mål på tiden 9.06. Banlängden är 2,3 km.

Bästa tid Veteraner 70 år och äldre hade inte helt oväntat Gunnar Nilsson, Heleneholms IF, 20.50.

I väntan på målgång för dem som skulle springa 11,2 km kördes prisutdelning för ungdom, medalj + priser till alla.

Kl 10.53.13 passerade första löpare mållinjen, Magnus Hansson, IFK Trelleborg, han noterade 38.13. En minut senare anlände tvåan Stefan Pettersson, Ystads IF. Stefan tävlar i M40.

Bästa damtid, 44.45, noterades av Erica Rönnhage, Heleneholms IF. MFK:s Börje Hammarstedt noterade bästa tid på M60, 43.33. Börje var 11:a i mål av alla startande över den kuperade 11,2 km långa bansträckningen. Även i år fanns Bert Lindgren, VA-verken, och Göte Persson, Hörby-Korpen, med i startfältet och deltog för 37:e gången. Stort grattis!

Till alla som deltog får vi säga: Stort Tack!

till deltagare, sponsorer och funktionärer.

P.S. I slutet av maj blev pusslet färdigt. Inbetalning av sanktionsavgiften till Skånes Friidrottsförening. Troligen är det dags att lägga om pusslet i oktober, för då skall ny ansökan inlämnas, om vi är beredda att arrangera MFK:s 38:e Bokskogsruna 1 maj 2010. D.S. Ingvar

### Vinnarna i Bokskogsrundan 1 maj 2009

MS Magnus Hansson, IFK Trelleborg	38.13
KS Erica Rönnhage, Heleneholms IF	44.45
M22 Håkan Carlberg, MAI	44.57
M35 Magnus Söderdahl, Björnstorps IF	44.03
M40 Stefan Pettersson, Ystads IF	39.13
M45 Christian Jørgensen, LK Myran	42.06
M50 Anders Persson, GF Idrott	43.19
M55 Håkan Widegren, Björnstorps IF	46.12
M60 Börje Hammarstedt, Malmö FK	43.33
M65 Ingvar Olausson, Heleneholms IF	46.38
M70 Sven Svanfelt, Heleneholms IF	22.16
M75 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF	20.50
M80 Joel Larsson, P7 SKIF	26.00
K22 Sara Ivarsson, MAI	46.24
K35 Liselott Håkansson, Ryssbergets IK	51.00
K40 Susanne Nilsson, Heleneholms IF	48.08
K45 Annika Rosenlund, Björnstorps IF	48.27
K50 Anna-Karin Hansson, FK Snapph:a	53.17
K55 Marianne Gottlieb, Björnstorps IF	55.55
K70 Viola Olsson, Ystads IF	34.05
P11 Anton Bengtsson, FK Göingarna	9.06

P12-13 Oskar Rosenlund, Björnstorps IF	9.04
P14-15 Robin Widegren, Björnstorps IF	9.03
F11 Chatrine Carlberg, Heleneholms IF	9.38
F12-13 Louise Sandberg, Heleneholms IF	9.40
M Motion 11,2 Johan Hallberg	42.46
K Motion 11,2 Marie Göransson	50.06
Motion 4,5 Rikard Särvegård, Heleneh. IF	17.30

### Etanol- eller bensindriven bil?

Såsom mångårig medlem i Malmö Frisksportklubb och vän av natur och miljö står jag nu i begrepp att byta min nuvarande bil mot en s.k. miljöbil med etanolbränsle.

Men jag är inte tillfreds med de förklaringar jag erhållit av div. försäljare och "förståsigpåare"! Därför har jag tittat närmare på några tekniska analyser i detta sammanhang enl. följande:

En liter ren bensin vars spec. vikt är 0,785 kg.

Vid fullständig förbränning av 1 liter bensin erfordras ca 15.000 liter luft med en syrehalt av 21 volymprocent vid marknivå. Luften innehåller dessutom en mängd andra ämnen.

En liter ren etanol ger 1,94 kg CO<sub>2</sub> = Koldioxid vid fullständig förbränning, medan en liter bensin ger 2,36 kg CO<sub>2</sub>. Men eftersom etanolen innehåller 30 % mindre energi per liter bensin så multiplicerar vi CO<sub>2</sub>-utsläppen för etanol med 1,3 och får då 2,52 kg CO<sub>2</sub>.

Nu kör vi ju inte våra etanolbilar på 100 % etanol.

På årsbasis är ca 80 % av bränslet etanol, vilket totalt ger CO<sub>2</sub>-utsläpp = 2,48 kg per liter vid körning med E85-bränslet!!! Var har vi miljövinsten med etanolen?

Härutöver innehåller avgaserna från våra motorfordon en mängd andra giftiga ämnen utöver koldioxiden, för att nämna några av dessa såsom: Kolmonoxid CO = "Gengas". Kolväten HC. Kväveoxider NOX = samlingsbenämning på NO, NO<sub>2</sub>, NO<sub>3</sub>, osv. Härutöver borde vi titta på odlingen och framställningen av etanol, vilket jag i detta sammanhanget lämnat därhän.

Dessutom kan man fråga sig: Hur kan dessa tunga avgaser lyfta och nå atmosfären och därigenom skada Ozontäcket som omgärdar vår Moder Jord?

Nej, jag behåller nog min bil ett tag till och inväntar bättre argument för miljöbilar än vad etanolen ger.

**Giv mig gärna vettiga argument, så köper jag genast dessa.** Börje Wihlborg

**I DAG DEN 18 DEC. 2004 VANDRADE JAG I SKOGEN UNDER 1½ TIMME.** Soligt och vackert väder. Ute i terrängen råkade jag sparka till en gammal murken stubbe så att den gick i bitar. Jag tänkte då tillbaka vad en shaman och vägvisare i Ecuadors regnskogar berättade för mig en dag 1999 då vi vandrade i Amazonas djungler. Jag tänkte nu:

I denna gamla vissna stubbe lever ett oräkneligt antal varelser av olika slag. Mikroorganismer som oftast är näst intill osynliga för oss. Kanske millioner. Organismer som skapat detta till synes "döda" tillstånd i det gamla trädet. Men som i själva verket är fullt av – för oss – nästan osynligt liv. Men på "ett annat sätt". – Med ett eget "samhälle". – Med sina "familjer, hust-

hur, makar, barn och barnbarn o.s.v. Släktingar m.m.” – Med sina hem. – Skaffar sin mat från omgivningen och är ”självförsörjande” till 100 procent. – Roar sig på sitt vis, men utan TV, tidningar och annat av sådant som vi har. Men hur? – De älskar förmodligen sina nära och kära och ser till att ingenting ont händer dem. – De känner kärlek och glädje, hat och sorger, liksom vi människor. – De ser till att skydda sig själva och sina närstående. – De älskar och förökar sig, liksom vi, men på annorlunda sätt. – Gifter de sig och håller ihop hela livet, eller tvärtom? Det får vi aldrig veta. – Botar de sig själva om någon blir sjuk? Har de ”läkare”? Mediciner? Botemedel?

Det finns tusen frågor om man stannar upp och funderar ett tag. Min shaman i Ecuador hade svaren på alla mina frågor. Denne naturmänniska var helt otrolig. Hans känsla för naturen, hans kunskaper om allt omkring oss, hans kärlek till djur och natur, var otroligt stor. Han kände till ”alla” djur och visste vad de var till för nytta i det oändliga ekologiska systemet och i näringskedjan. Han kunde härma många djur och på så sätt få dem ”att svara” och därigenom upptäckte man dem i den täta vegetationen.

Han var noga med att aldrig skada något djur, undvika att trampa på ett litet kryp. Om han tog upp en liten insekt från marken och visade för mig, så satte han alltid den tillbaka PÅ EXAKT SAMMA STÄLLE IGEN, mycket försiktigt och utan att skada den. Hans försiktighet och uppmärksamhet då vi vandrade i den täta vegetationen, dag eller natt, var enorm för att inte störa, skada eller döda någon varelse.

”Alla är våra vänner och alla har en stor uppgift i den fantastiska näringskedjan. Alla måste få leva, alla är vi MEDVARELSER och passagerare på rymdfarkosten Jorden.”

Denne man visste ”allt” om hur man botade sina sjukdomar på naturlig väg, med naturen som hjälp, och om hur man levde självförsörjande ute i regnskogen. Vad han lärde mig under några dagar, det går inte att beskrivas och det var för mig NÅGOT AV DE STÖRSTA UPPELEVELSERNA I MITT LIV. Han visade mig så mycket och så många djur som jag aldrig hört talas om tidigare. Djur som jag aldrig upptäckt utan hans högt utvecklade sinnen – hörsel, syn, känsla och genom att han aldrig störde något djur. ”Inga djur är farliga om du inte stör dem. Det farligaste djuret är människan”.

Jag har alltid älskat djur och natur, men efter min samvaro med denna naturmänniska, så har mina känslor utvecklats i ändå högre grad. Svårt att beskriva för dem som ej upplevt samma.

#### **EFTERTANKAR TILL DEN 18 DEC. 2004**

Vad är det för skillnad på en elefant och en mygga? Några tusen kilo - till att börja med. Och en elefant älskar man, men en mygga tycker man inte om (antagligen).

Vi vet att många av djuren ”i vår värld” är mycket kloka och har vissa sinnen på en högre nivå än vad vi människor har. Men vad vet vi om alla de små, mikroskopiskt små varelser runt omkring oss. Okej, vetenskapsmännen vet en hel del, men vi vanliga ”Svensson” har oftast inte mycket kunskaper om dessa.

Varför är vissa små varelser - flugor, myggor och mindre – nästan omöjliga att fånga? Har många av dessa ”sinnen” som gör att de är rädda eller orädda? Sticker de iväg då

fara är på färde? Har de en strategi att hämnas på oss? Eller är allting bara en tillfällighet? Säger en ”osynlig” mamma till sitt barn, - ”stick och göm dig för nu är det fara på färde!” HUR kloka är de? Även om de inte har vårt liv och våra möjligheter, så kanske ändå det finns ett socialt system. En viss organisation, taktik och hemlighet. Om man tänker lite djupare och gissar vad som förekommer i denna lilla värld, ja då skulle vi kanske få uppleva mer än vad vi i dag kan ana.

Många små eller mycket mycket små varelser har gifter i sig, som försvarsmiddel och som de kan döda eller skada oss eller andra varelser med. Hur kan dessa skapas? Har någon högre makt försett dem med detta?

Här kan man hålla på att fundera till dess man blir tokig.

Vi människor kan överlista många djur, men många djur kan överlista oss.

I ett millimeterstort kryp finns tydligen en utvecklad hjärna, en tankeverksamhet och ett förstånd. Tänker jag i dessa ”format” - tusendels millimeter eller mycket mindre - ja, då blir jag rädd. Ja, nästan tokig. Måste sluta att fundera om sådant.

#### **DJURENS KLOKHET.**

Jag har aldrig upphört att förvånas över djurens klokhets. Att studera detta, eller lägga märke till detta, ger mig så otroligt stor behållning efter mina kontakter med olika slag av djur, varhelst jag mött dem. Ofta tror jag mig kunnat läsa djurets tankar och många gånger har jag fått bevis på att jag haft rätt. Ibland har jag t.o.m. kunnat ”tala med” vissa djur och fått ”svar”. ”Någon” knackade på vår glasruta till altanen. Det var en koltrast. Anne-Marie brukade varje dag lägga ut mat till den på altanen men hade glömt detta idag. Koltrasten hackade på glasrutan för att påminna om sin mat.

I Amazonas regnskogar i Brasilien, matade jag några dagar en quati (näsbjörn med lång randig uppåtriktad svans). En dag hade jag ej någon mat med till den och då jag kom ut från min hydda på morgonen satt denne björn utanför och väntade på sin mat. När jag sedan gick därifrån följde den efter mig en lång bit.

Detta är bara ett par av många exempel som jag upplevt.

Håkan Troedsson 10/2 2006  
Enhögsgatan 9, 212 31 Malmö

#### **Rapport från en cykel**

Säsongen började med möte på klubben 9 mars med 11 närvarande, då vi diskuterade träning och vilka lopp vi skulle köra. Första träningen 14 mars med en runda på 62 km, 8 deltog, i bra väder. Fortsatte tisdag – torsdag och lördagar.

Första loppet 9-5 **Naturtrampen**, start i Svalöv, 78 km, med en rejäl stigning från Sönnarslöv upp till Stenestad på 8 km. 11 startande från klubben.

23-5 **Eslöv Grand Fondo** 137 km, 3 ggr över Söderåsen. Ett hårt lopp, dessutom regn och frisk vind. 4 deltog från klubben. Stackars cyklist, tänkte jag på min morgonpromenad här hemma.

30-5 **Ringsjön Runt** 117 km. 2 deltog från klubben. Vi andra körde en egen runda på 185 km.

7-6 **Husiesvängen** 120 km. Också ett tufft lopp med Slimmingebacken och Kläggerödsbacken. Peter A., Göran, Joakim, Dan, Peter V., Per V. och u.t. startade från klubben.

Nu väntade **Vättern Runt** men vi var bra förberedda, bl.a. 6 träningar förlagda till Sandbybacken. Vi körde till Motala torsdag 11 juni. Elittävlingar i centrum som vanligt. Veteranerna startade först bl.a. Erik Fågulum steel going strong, sedan den yngre eliten som körde varvlopp 1 tim. + 5 varv, mycket sevärt. Dessutom lärde vi oss en hel del, kanske det hjälper. Regn och frisk vind hela fredagen.

Sven Falkman startade som vanligt i St. grupp 2. Jonny 21.36. 03.16 var det tid för Dan, Karlerik, Andreas P., Andreas F., Göran, Joakim, Bosse, Peter A. och u.t. Uppehåll men blöta vägbanor, en vind som inte störde så mycket. Bra körning ner till Hästholmen där det började regna. Peter och u.t. släppte vid Uppgränna i en backe. Men vi och regnet fortsatte till Jönköping, där u.t. fick punka. Blöta och frusna tog det lite längre tid än vanligt att byta slang. Regnet upphörde och efter Jönköping började det bli backigt, skönt så att värmen kom tillbaka. Första depåstopp i Fagerhult efter 14 mil, där fick jag ordentligt med luft i däck. Vi tog rygg på ett stort gäng, alla med vimplar i hjälmen. Vi fick inte gå fram, rätt så bra, tempot var högt. Efter Hjo var vi i behov av nödstopp. Sen fick vi dra själva ett par mil.

Per Vahl som startade 04.30 kom med ett snabbt gäng och körde förbi, men i Tivedsbacken var vi ikapp igen. Peter blev trött i backen, men vi var tio som höll ihop till depån i Boviken, som var sista stoppet. Kaffe, blåbär, bullar, saltgurka. Efter det intaget blev sista 75 km inte något större problem. 60 km kvar blev vi omkörda av Peter Vendel som startade med Per Vahl. En stund senare kom vi ut på RV 50 och då väntar backarna. Jag drog själv till målet och Peter följde med bra, trots få träningsmil (120). Tid 10.28 med.h. 31,2. De andra var en timme snabbare. Peter V. 9.07. Buffé på kvällen och sen kaffe och tårta. Packade, städade och hemfärd söndag 10.00. En som vanligt trevlig och avkopplande helg. Vädret kunde varit bättre.

Träningen fortsatte med långa etapper på lördagarna, för nu väntade **Laholm sexdagars** vecka 30. Start 19-7 med **Hallänningen** 144 km. Ösregn redan vid starten. Vi blev ett bra gäng som höll ihop. Efter 50 km börjar backarna, 7 km uppför som avslutas med en mördarbacke. Jag var uppe bland de första, tog fram en banan och rullade nerför, men eftersläntrarna kom fortare än jag räknat med. Det blev en lucka på 100 meter innan bananen var nere, fick jobba för att komma ikapp. Sen blev det körning. Släppte efter 7 km men körde ikapp en tjej så vi hjälptes åt med dragningen. Hennes kille som var en riktig björn väntade, snart var vi ikapp klungan. Depå efter 80 km där vi bjöds på pannkakor. Hård körning, regn sista 20 km. Tid 3.44.

20-7 **Smålänningen** 148 km. Regn redan vid starten. Jag körde med samma gäng. Bra tempo och riktigt fort till slut. Tid 4.30.

21-7 **Skåningen** 140 km. Regnet öste ner och som omväxling blåste det ordentligt också. Många vände i källaren när vi skulle lämna vandrarhemmet. Delvis omlagd bana. Efter 10 mil körde vi uppför gamla E6:an söderifrån, halvvägs

upp vek vi av in i skogen på små knixiga vägar. Ner igen en km ut på E6:an upp till motellet, under motorvägen en bit ner, upp igen, sen väntar brante Källebacken, samtidigt vräkte regnet ner. Höll på båda bromsarna, trots det gick det i 65, inte mycket jag såg. Hård körning, motvind men sol sista 25 km.

Vilodag onsdag, vilket var behövligt.

23-7 **Bergsetappen** 122 km, 3.58. Lugn start, alla visste vad som väntade. Efter de två första backarna blev vi sju som höll ihop, bl.a. björnen som heter Anders och hans tjej. 7 km innan Brantekälle höjde Anders tempot 40-45, regnet öste ner, drog ner till backen men trots det gick det bra uppför. Depå efter 7 mil. Ner till Margretetorp, ut till Förslöv och Grevie. Uppför åsen igen, backar som aldrig tog slut, kändes så i alla fall. Nerför E6:an till Skottorp. Som vanligt hård körning till målet.

24-7 **Bjäre Runt** 115 km, som också är en bergsetapp. Via Växtorp ner till Ö. Karup uppför åsen 3,3 km. Ut till Torekov, upp och nerför åsen innan vi kommer till Kattviksbacken som är en riktig mördare. Hovs Hallar, Hovs kyrka. Pannkaksdepå som tur var, annars läge för platsbokning. Grevie, Förslöv, Margretetorp, uppför åsen igen 8 km. Nerför i 65, den farten hålls till målet, nästan. Känns så.

25-7 Sydhalland Runt 93 km. Hårt tempo. Efter 20 km blev vi 15 ca. En del föll ifrån, andra körde vi ikapp. Jag körde ihop med Anders och hans tjej hela veckan, de var båda duktiga cyklisterna. En bra vecka med fin cykelåkning. Vädret kunde ha varit bättre här med. Jonny Nilsson och Jan Ekström deltog från klubben. För övrigt min 10:e runda.

1-8 **Vombsjön Runt** 107 km, 3.14, med.h. 33.0. Karlerik, Göran, Bosse och u.t. plus Vinberg från Lund tog rygg på ett gäng från Formtoppen i Höllviken. De ville dra själva men efter Harlösa gick Vinberg upp och höjde tempot ett par gånger. I backen innan Öved försvann fem av dem bakåt. Två blev kvar men de orkade inte dra, då tempot var högt. Bosse var i nöd vid depån i Sövestad. Kort paus, utom de två från Höllviken. Men vi var ikapp i backarna upp till Knickarp. Bra tempo till Veberöd. Jonny Nilsson, Peter A., Maria, barnbarnet Andre, svärsonen Peter deltog också från klubben.

8-8 **Hörby Rundan** 74 km, som är nedlagd sedan 1999 men vi kör den ändå, 8:e gången. Fika på torget, varmt och soligt. Karlerik, Dan, Göran, Joakim, Jan och u.t. deltog.

16-8 **Bjäre Runt** 82 km, 31 med.h. Halv storm när Karlerik, Göran och u.t. startade. Efter 15 km blev vi omkörda av ett stort gäng, men de körde så odisciplinerat så vi hoppade av. Sen kom två gäng till, samma sak där, ingen ordning alls, tre i bredd, lucka, sen en, ryckig körning. Inte förrän sista tre milen blev vi ett bra gäng. Lite medvind så det gick fort till Ängelholm. Jonny deltog också från klubben.

5-9 **Kävlingetrampen** 77 km. Göran, Karlerik och u.t. cyklade till starten i Furulund, vilket även Jan och Jonny hade gjort. Start 08.00. Jan, Göran, Karlerik och u.t. start tillsammans. Till Marieholm, N.

Skrävlinge, Torrlösa ut på 108:an. Då började det regna, efter fem min. var vi genomblöta. Röstånga, Billinge, Hasslebro, efter backen blev vi omkörda av en cyklist, men vi hängde på. Nu gick det betydligt fortare, vid V. Strö körde vi ikapp en som kört förbi oss tidigare men han hakade på, samtidigt släppte Jan. Vid Virke släppte Göran också. Hård körning. Efter Kävlinge släppte han också, som hängde på vid V. Strö. Regnet upphörde så vi slapp cykla hem i regn. Och nu börjar det regna, så jag måste ta in tvätten!

Åkarp 090913

Leif Andersson

**Cykeltävlingen Giro d'Italia** firar 100 år i år och med anledning härav hölls ett föredrag på Tekniska museet i Malmö. Gösta "Fåglum" Pettersson skulle ha medverkat, men han hade blivit biten av en huggorm, när han var ute i skogen och plockade lingon, varför han av förställiga skäl inte kunde komma.

Frank M.

## Dragspelskonsert

### Vårkonsert med Svedala Dragspelsklubb

Svedala Dragspelsklubb spelade med liv och lust sönd. 19 april med start kl 14. Vi (Gertrud och undertecknad) kom tidigt och fick bra platser och kunde avnjuta musik till kaffe med dopp. Det serverades fin musik av ett tiotal dragspelare, två gitarrister och en batterist. Senare kom även en av dragspelarna med ett saxofonsolo. Ja, ja, en del är mångkunniga...

Konferencieren Tord Sölvesson drog historier både på vers och prosa. Han berättade att han nyligen varit i Argentina och spelat dragspel. När han spelade och sjöng om Fritiof och Carmencita, var det en "maestro" som vred sig på golvet av skratt.

Efter konserten åkte vi hem och då hade jag blivit så inspirerad så jag tog fram mitt dragspel och drog några låtar inne i mitt rum.

Er enda "dragspelare", Frank

P.S. Nämnas kan att vi var minst åtta frisksportare på plats i Svedala. D.S.

## Pianokonsert

### Ivan Renlidens konserter på Ven 31 juli och Johannamuseet 2 aug.

I somras var Frank och jag och lyssnade på två konserter med Ivan Renliden. Den 31 juli åkte vi färja över till Ven och fick uppleva Ivans konsert på Turistgården på kvällen. Det var en mycket magisk konsert, allt medan mörkret föll utomhus över Vens backafall. Inomhus hade man tänt lite mysljus här och där. Jag filmade några av Ivans nummer med digitalkamera och efter konserten blev vi fotograferade tillsammans med Ivan (här nedan).

Två dagar senare, den 2 augusti, åkte vi till Johannamuseet för ännu en konsert. Efter konserten bad jag Ivan om en autograf (här nedan) samt att han skulle spela en bit för mig. Det blev "Så skimrande var aldrig havet". En del kommer kanske ihåg Ivan Renliden från hans medverkan i TV, bl.a. i Sveriges Magasin. Han är min favoritpianist.

En av Ivans fan, Gertrud

## Skogens Dag 6 sept. 2009

---

En man kommer fram med sin son.

– Min son tycker mycket om att fiska. Är ni ofta ute och fiskar i er klubb?

Ingvar: - ??? Nej, vi åker skidor, springer och...

- Oj då, jag tyckte det stod Malmö FISKsportklubb!

\* \* \*

- Varför heter det FRISKsportklubb? Finns det något som heter SJUKsport?

Frank: - Nej, det får sjukgymnasterna ta hand om...

---

Vi var fem från klubben som stod intill vår klubbuss vid Dansbaneplatsen med korvgrillning och pinnbrödsbakning, som vanligt. Det var omväxlande väderlek, ibland sol, ibland regn.

På eftermiddagen kom det massor av hungriga människor som ville grilla korv och Ingvar fick ge sig av för att hämta mer korv och korvbröd. Efter en kvart gav sig Leif av efter Ingvar för att se var denne blev av... och strax därefter följdes han av Frank. Bertil (Månsson) ringde Ingvars mobil för att fråga var han blev av. Så kom Leif springande med andan i halsen, han hade korv och korvbröd med sig och allt löste sig till slut.

Som vanligt fick vi lyssna till både körsång och musik. Halv 12 kom kören Intermezzo och sjöng två låtar, men så blev det regn och uppehåll i sången. När regnet höll upp, sjöng de några låtar till. Det var nya texter till gamla fina melodier som handlade om miljö och nyttiga saker man kan äta eller dricka och om att åka buss. Därefter kom trubaduren Ronnie Holmberg med sin gitarr och underhöll oss med sin sång.

Halv ett var det dags för Svedala blåsorkester att uppträda. De spelade väldigt klämmigt men ganska högt, så vi hade svårt att höra vad vi sade till varandra.

Vid Dansbaneplatsen fanns förutom oss STF (bl.a. talades det om Skåneleden), en viltvårdsförening (vi fick smaka på rökt rådjursfiol), en väderstation, Malmö museer med solcellsexperiment (mycket intressant att se på när de drog syre ur vatten (H<sub>2</sub>O) och lät två leksaksbilar drivas med H<sub>2</sub>, alltså vätagas m.m.

Mitt på dagen gick Frank en runda och tittade på vad andra föreningar hade att bjuda på. Han provade bl.a. på lite yxkastning. Själv orkade jag inte gå runt, jag tyckte det var tillräckligt att ha gått till dansbanan.

När Skogens Dag började lida mot sitt slut stod vi och grillade korv för glatta livet. De sista vi hade kom direkt från frysen, så vi lade många korvar samtidigt på grillen, så att vi kunde servera dem varma, när någon hade betalat.

Det var stor efterfrågan, men vi som hjälpte till lyckades ändå till slut få var sin korv. Men fy vad varmt det var vid grillen... Det fanns även pinnbröd och varm blåbärssoppa att köpa.

Halv 3 tyckte Frank och jag att det fick vara nog. Vi gick upp till Turistgården och fick kaffe och smörgås på våra kaffebiljetter. Sedan for vi hem, trötta men glada över dagen som varit.

Gertrud M.

## Fackelvandring

Torsd. 29 okt. var det dags för fackelvandring i Torup. Vädret var perfekt, uppehåll och måttlig vind. Ett tiotal MFK-are var på plats. En del av dessa gjorde i ordning grillplatserna på Skogslekplatsen, andra sålde facklor och en del (bl.a. Frank och jag) satte upp små lyktor med värmeljus i buskarna. Det såg så mysigt ut med alla ljus överallt.

Svedala manskör samlades framför Friluftsgården och på andra våningen kunde vi skymta Barbro Franckie. Kl 18 öppnade hon luckorna och höll ett tal till höstmörkret och Allhelgonahelgen. Sedan tog manskören sjunga och sjöng sina fina sånger (de gick sedan till Statarmuseet och sjöng lite mer).

Frank gav sig av, han skulle gå i början av fackeltåget, jag följde efter något senare. När jag gått en liten bit såg jag Karin stå och titta efter mig. Det var vår svärdotter med två små döttrar och vår son Pelle som stod och väntade på mig. Ronja, 3 år, hade en liten ficklampa i ena handen, hon höll sin mamma i andra handen. Karin bar lilla Freja (en månad gammal) i en sjal på bröstet.

Vi väntade tills de flesta passerat, sedan tände jag min fackla (varken Karin eller Pelle hade någon fackla, de måste ju kunna hjälpa Ronja, om det behövdes). Men Ronja var så duktig, hon gick nästan hela vägen till Statarmuseet, sedan fick pappa bära henne.

Det var väldigt många som kommit för att delta i fackeltåget, kanske 600 – 700 stycken. Det var så vackert att se alla facklor glimma i långa rader långt bort i mörkret, genom skogen och ut över slätten. Ibland stannade fackeltåget upp men rörde sig strax framåt igen. Några gick med sina facklor en runda in i skogen.

När vi var framme vid Statarmuseet, lämnade jag över min fackla till en man som placerade den på andra sidan stängslet, där de andra facklorna brann, sedan gick vi uppför backen till Statarmuseet. Vi ställde oss i kön för att köpa smörgås och mangoldbuljong. Frank hade väntat vid museet på oss. Efter lång väntan fick jag köpa en smörgås, buljong till mig, Pelle o Karin samt saft och kaka till Ronja. Efter att ha fått i oss den varma, goda buljongen gick vi mot Torup igen och jag fick en ny fackla som var lite svår att tända. Vid stallarna stod ett par av Svedalas ungdomsbrandkår, jag hälsade på dem. Några av dem hade också gått främst i fackeltåget.

Både jag och Frank hade ficklampor, han hade också en pannlampa och det såg väldigt mystiskt ut, tyckte Ronja. Hon blev lite rädd när hon såg honom, men vi sade att det var farfar och så lyste vi på honom, så hon kände igen honom.

Vi följde den lilla familjen till deras bil, de skulle hem med sina barn, Ronja skulle se på TV, sade hon. Jag lyste in i bilen så Pelle kunde se att spänna fast barnen. Sedan gick Frank och jag till Skogslekplatsen och letade efter korvgrillningen. Det fanns några korvar kvar, som väl var. Där var vi inte så länge, vi skulle upp till kaféet och få fika. Jag tog en flaska Festis, Frank drack bara ett glas vatten.

Vi blev underhållna av trubaduren Ronnie Holmberg som sjöng visor till gitarrackompanjemang för oss. En del av hans låtar passar förstås inte för helnykterister, men de var fina i alla fall. Han hade tidigare haft på sig peruk (hår och

skägg) och spelat Vätten Ve. Han skrämde de små barnen, när vi skulle gå iväg på fackelvandringen.

Till slut var det dags att gå ut och göra i ordning grillar med mera, men Frank och jag var så trötta så vi åkte hem efter en trevlig kväll med ett ovanligt bra väder.

Gertrud M.

## Resultatbörsen

### Skidor

#### Vasaloppet 1 mars 2009

##### Herrar

4684 Håkan Rydlöv	7.00.24
5254 Fredrik Goa	7.14.37
6267 Pontus Johnsson	7.40.24
6842 Leif Malmqvist	7.54.41
7617 Jörgen Rosenhall	8.14.02
7881 Bertil Lundberg	8.20.27
8064 Anders Murmark	8.25.20
8325 Roy Bengtsson	8.33.00
9048 Per-Olof Rydzén	8.53.17
9299 Joakim Oddhammar	9.01.10
9323 Odd-Roger Andreassen	9.02.06
9576 Björn Olsson	9.12.48
10044 Jan Sjögren	9.30.09
10067 David Edman	9.31.12
10295 Bo Månsson	9.39.32
10367 Peter Lundén	9.43.25
10627 Karl-Fredrik Eriksson	9.56.08
10770 Erik Nipe	10.04.10
11193 Tomas Andersson	10.32.11
11199 Örjan Dock	10.32.49
11530 Jonas Olsson	11.01.13
11649 Dan Ljungdahl	11.14.00
11748 Fredrik Linder	11.29.32
11851 Pehr-Magnus Persson	11.53.51

##### Damer

1067 Maria Ohm	10.31.32
1134 Sofia Möller	10.51.12
1135 Ann Nässel	10.51.13

#### Öppet spår 22 febr. 2009

##### Söndag

Claes Göransson	8.25.12
Rikard Anderberg	8.38.09
Henric Borg	8.49.06

#### Öppet spår 23 febr. 2009

##### Måndag

Ingvar Carlsson	8.07.22
Gustafson, Ove	8.08.07
Henny Malefijt AXA Sports Club	8.20.03
Månsson, Jan-Eric	8.20.18
Selin, Ulf	8.27.46
Linde, Håkan	11.41.00
Anders Gelander	11.47.56



**Stafettvasan 27 febr. 2009**  
780 Wsp Byfy Malmö (MFK) 8.17.57  
Vasaloppsveteranerna 6.38

**HalvVasan**  
Berit Stenlund 5.15.04

**Tjejvasan lörd. 21 febr. 2009**  
Henny Malefijt, AXA Sports Club 2.40.48

### **Friidrott**

**Terräng-DM 5 april 2009**  
M60, 4 km  
1 Börje Hammarstedt -46 Malmö FK 15.48

M65, 4 km  
4 Jan-Eric Månsson -43 Malmö FK 20.58

**Heleneholms Halvmaraton 18 april 2009**  
Män motion  
88 Manfred Trieb 2.13.54

**Bokskogsrundan 1 maj 2009**  
M60, 11,2 km  
1 Börje Hammarstedt 43:33

**Växjöloppet 1 maj 2009**  
Motion herrar 21 km  
151 Jan-Eric Månsson 1.50.05

**Lundaloppet 10 maj 2009**  
P 10 Motion 10 km  
567 Jan-Erik Månsson 49.50  
904 Per Sewerin, FK Thor 58.31

**Björnstorp DM 19 maj 2009**  
10 km, Män 60  
1 Börje Hammarstedt 38.15

**Blodomloppet 26 maj 2009**  
5 km  
94 Jan-Eric Månsson SHB Malmö Fosie 26.14  
Promenadklass 5 km  
Frank Martinsson ca 53 min.

**Malmö 10K – För livet 13 juni 2009**  
10 km motion  
403 Jan-Eric Månsson 50.39

**Hörby Marknadslopp onsd. 1 juli 2009**  
M60 12,6 km  
1 Börje Hammarstedt 50.54  
MMK 6,1 km  
111 Hugo Andersson 51.31

**Trelleborgsloppet lörd. 29 aug. 2009**  
10 000 m  
135 Jan-Eric Månsson 50.44

**Kulladalsloppet sönd. 30 aug. 2009**  
5 km prom.  
Frank Martinsson 48.19

**Veberödsrundan lörd. 12 sept. 2009**  
Halvmaraton 21 km, M65  
2 Jan-Eric Månsson 1.53.25

**Yddingeloppet 25 oktober 2009**  
12 km M60  
39 Börje Hammarstedt 48.09  
12 km MM  
520 Jan-Eric Månsson 1.08.06

### **Cykel**

**Ringsjön Runt lörd. 30 maj 2009**  
Jan-Eric Månsson (68:e gången) 3.04

**Vombsjön Runt 110 km 1 aug. 2009**  
Jan-Eric Månsson ca 5 tim. 12 min.