



Länken



Torups slott ligger i Bara socken och är ett av Nordens bäst bevarade medeltida slott med historia från tiden kring 980. Slottet är beläget inom Torups rekreationsområde, ofta kallat Bokskogen, med motions-spår, promenadstigar, vandringsleder, rastplatser, ridvägar, sjöar och golfbana. – Foto: Kjell Wihlborg 2012.

Från redaktören

I år kommer *Länken* ut endast två gånger, i juni och i december. Detta nummer innehåller artiklar om vitt skilda ämnen, från Luciakaffe och julinblåsning och våffelfest och årsmöte till Hipp och bröllop och elefantritt i Nepal och nationaldagsfirande i Dörröd och skidsparning och skiduthyrning på Bulltofta och Vasalopp(sresultat). Tack för bidrag och bilder!

Det skulle underlätta mycket om var och en som deltar i någon tävling – löpning, cykling, skidåkning eller någon annan tävling – meddelar redaktionen för *Länken* tävlingens namn, sträcka och resultat. Annars är det risk att någon glöms bort i *Resultatbörsen*.

Jag önskar er alla en trevlig läsning och en riktigt härlig sommar!

Malmö i juni 2013

Lars Svensson

Manus till *Länken* kan skickas till:
Malmö Frisksportklubb, Roskildevägen 7, 217 46 Malmö eller
Lars Svensson, Dammfrivägen 48 A, 217 63 Malmö
Tel.: 040-92 62 49
E-postadress: laurentius@ownit.nu



Bild 1. Vacker luciasång av fyra små tjejer på klubben. – Foto: Gertrud Martinsson.

Luciakaffe – 13 december 2012

Vår luciaträff på klubblokalen inleddes med ett kort styrelsemöte, sedan vi hjälpts åt att duka långbordet i stora rummet. Mötet gick snabbt undan och medan medlemmar troppade in, spelade Frank lite för oss på sitt dragspel. Vi blev sammanlagt 14 stycken. Medan vi väntade på att lucian skulle komma, började vi dricka kaffe och te samt hugga in på lussekatter och andra godsaker.

Så ringde det på dörren och in kom fyra tjejer med föräldrar, en lucia och tre tärnor. Luciatåget gick sjungande genom rummet och ställde sig framför oss och framförde sitt lilla program, som blev mycket upp-

skattat. De fick stora applåder. Efteråt fick de sätta sig vid bordet med läsk, bullar och kakor tillsammans med ett par av mammorna. Dessutom fick de ett par guldtior var av Ingvar samt löfte att få hyra skidor gratis på Bulltofta. Frank drog några låtar på sitt dragspel under tiden.

Det är alltid trevligt när vårt luciakaffe lyses upp av ett luciatåg. De här flickorna bor i området nära klubblokalen och det är Ingvar som varje år får dem att ställa upp hos oss. Vi får hoppas att de kommer tillbaka nästa år. Annars får väl Ingvar ställa upp som Lucia. Det har han gjort en gång för länge sedan har jag hört.

Gertrud Martinsson

Julinblåsningen på Stortorget – 24 december 2012

Vintern var slut för det här året. Gårdagens snöoväder hade varit kortvarigt, snön smälte natten till julafton. Så Ingvar och Kerstin Carlsson hade dragit iväg till släkten i Västergötland, där det säkert fanns mycket snö att åka skidor på för Ingvar.

Frank och jag skulle fira jul i Stehag på juldagen och träffa våra barnbarn, men julafton skulle vi vara ensamma, så därför åkte vi buss in till stan för att vara med om julinblåsningen på Stortorget. Det är inte ofta vi är i centrum. Senaste gången var på Malmöfestivalen. Vi beundrade träden på Gustav Adolfs torg, ett var behängt med lampor och ett annat med julklappar.

Vi strosade Södergatan fram och fick se hur tamburmajorskan i Optimistorkestern nu stod där i helt skick efter diverse omplåstring, sedan en lastbil för någon tid sedan backat på henne. Vi kom till Stortorget, där det fanns två julgranar. Intill Rådhuset stod en elektronisk gran av metall. Musikhjälpen, som samlat in pengar till rent vatten för världens barn, hade haft en glasbur uppställd intill granen, framför rådhuset. En bit från "tjocke kungen" på sin häst (Karl X Gustav) fanns en riktig gran.

När vi kom till torget kvart i 12, var det nästan tomt på folk. Dörren till balkongen på Rådhuset var öppen. Från denna balkong skulle julinblåsningen ske kl. 12.

De första av MFK:s medlemmar som hittade oss var Lennart Holmgren och Martin Landahl. När

klockan närmade sig tolvslaget, hade folk strömmat till från alla håll och ytterligare fyra medlemmar från klubben dök upp – Lena och Rune Hansson samt Kjell-Åke Carlsson och Maiken Andersson.

Kl. 12 kom ett par musiker ut på balkongen och spelade några julmelodier på sina blåsinstrument. Sedan höll kommunfullmäktiges ordförande Kent Andersson ett tal om året som gått. Han nämnde även vad som ska ske 2013, bl.a. att Malmö ska bli värdstad för finalen i Eurovision Song Contest. Finalen ska äga rum i Malmö Arena.

Till sist kunde man dansa kring granen, om man ville, när Malmö FBU-RK Musikkår spelade upp för 60:e året i följd. En man i tomtekläder sjöng till en del av låtarna.

När vi började frysa om fötterna, så sa Frank och jag hej till de andra och gick in på Mäster Hans café och åt en smörgås och drack varm choklad. Sedan tog vi bussen hem från "Gustav" igen.

Gertrud Martinsson

Julfriden är en sedvänja från medeltiden och julinblåsning på Stortorget i Malmö är en 300 år gammal tradition. – Litteratur: Martin Andersson, "Dags igen för urgammal blåsning" (SDS 24/12 2012). – A. U. Isberg, "Jämnt två sekel sedan julen för första gången blåstes in i Malmö" (SDS 24/12 1927). – Kjell Å. Modéer, "Om julfred och julinblåsning i Malmö" (*Elbogen. Malmö fornminnesförenings tidskrift* (1981, s. 115–123).



Bild 2. I väntan på Julinblåsning på Stortorget den 24 december 2013. Fr. vänster: Rune Hansson (barhuwad) i samtal med Kjell-Åke Carlsson. I främsta ledet: Maiken Andersson och Lena Hansson. I bakgrunden syns Gertrud Martinsson. Bakom Kjell-Åke skymtar Martin Landahl och bakom Rune Lennart Holmgren (i uppfälld kapuschong). – Foto: Frank Martinsson.

På bröllop och elefantritt i Nepal

På klubbträffen den 16 januari visade Anders Eriksson bilder från en resa han gjort med sin familj i oktober 2011 till Kathmandu i Nepal, som är en stat i Asien, till största delen belägen i Himalaya, inklämt mellan Kina i norr och Indien i öst, väst och söder. Föredraget hade titeln "Nepal – från Himalaya till långlandsdjungeln". Anledningen till resan var att Anders bror, som arbetat i Nepal ett antal år, skulle gifta sig.

Höjdskillnaderna i Nepal är stora. I bergskedjan Himalaya ligger några av jordens högsta toppar, med höjder över 8 000 m över havet, bl.a. Mount Everest och Annapurna. Det finns också områden med lägre berg och stora dalgångar. Den lägst liggande regionen utgörs av slättland. Floran är frodig och varierad, djurlivet rikt. De fick se och uppleva elefanter, krokodiler, noshörningar, apor, fjärilar och många fågelarter. Viktiga grödor är ris, majs och soja. Kommunikations- och transportsystemet är svagt utvecklat. På flera håll är det stigar och ridvägar som gäller. Bilar är sällsynta i Himalaya och djungelområden. För transport i bergsområden används främst mulsnor och hästar, ibland också elefanter.

Från Kathmandu gjorde familjen en bussresa söderut till låglandet mot Indien. Den ca 14 mil långa bussfärden tog 8 timmar. Den slutade vid en flodbank, där enkla, kanotliknande båtar tog dem över floden till elefanter, som de red på för att komma till sitt boende i Chitwan, som är ett område med låglandsdjungel i Nepal. Där företog de flera vandringar och elefantritter i djungeln.

Under en femdagarsvandring i Annapurna i Himalaya gick de bl.a. upp på en höjd som heter Poon Hill (3 200 m över havet), där det är fri sikt till ett antal av de högre topparna i Annapurnaregionen. Där kunde de njuta av soluppgången, som först nådde 8000-meterstopparna.

Bröllopet, som varade i dagarna två, var påkostat med ceremonier, musik (blåsorkester), dans och bröllopsgäster i färgglada dräkter. Ca 200 personer deltog.

Föredraget och bildvisningen uppskattades livligt och det ställdes många frågor till föredragshållaren av de nyfikna och intresserade åhörarna.

Lars Svensson



Faktaruta:
 Area: 147.181 km²
 Inv.: ca 28 miljoner
 Huvudstad: Kathmandu
 Officiellt språk: Nepali (talas av 50 % av befolkningen)
 Religion: hinduism (uppblandad med buddism)



Bild 3. Arvid och Anton med mamma Ann på vandring i Himalaya.



Bild 4. Ett lyckligt brudpar.



Bild 5.

Bild 5-8. Bilvägar är få i Himalaya och djungelområden. Människor får själva stå för transport eller ta hjälp av djur.

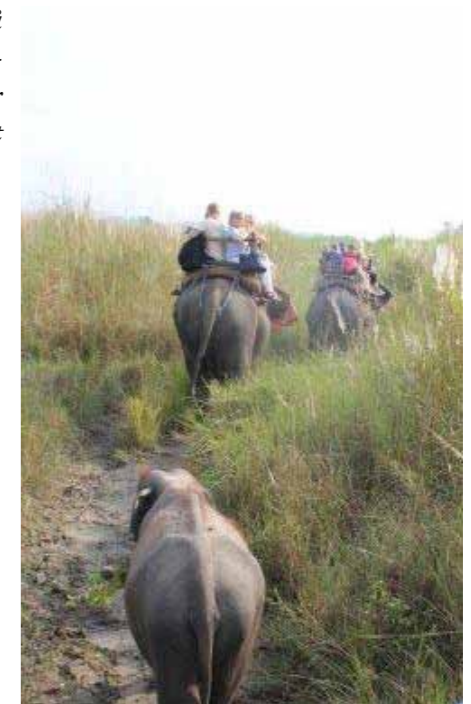


Bild 6.



Bild 7.



Bild 8.

Årsfest på klubben – 19 januari 2013

Bordet var fint dukat i lila, grönt och rött, lila servetter i glasen, röda och lila tulpaner med gröna blad i vaserna samt små ljuslyktor utplacerade där emellan. Ett sånghäfte hade lagts ut på varje plats. Lars Svensson satt vid sitt piano och spelade stämningsfull musik, medan 16 festglada medlemmar samlades i de olika rummen. Ingvar Carlsson kom lite senare, för han hade varit på Bulltofta och skött skiduthyrning tillsammans med Börje Hammarstedt.

Strax efter kl. 3 bjöd oss ordf. Håkan Linde att ta plats vid borden, sedan vi först tagit för oss från buffén som var uppdukad på ett litet bord. Från sånghäftet sjöng vi emellanåt julvisor, ackompanjerade av Lars (hans fru Gerd hade illustrerat dem med söta tomtar och annat).

Börje Wihlborg sjöng en julpsalm solo och en av våra medlemmar, Bertil Elmqvist, som rest hit ända från Ronneby, spelade upp till allsång på sitt dragspel, ”Minnenas visa”, till melodin ”Kors på Idas grav”. Dessutom drogs det en hel del roliga historier.

Sedan vi dukat av borden och man satt igång med kaffe och tevatten i köket, visade Lennart Holmgren bilder från Hippodromen (Hipp) och berättade om dess tillkomst. År 1900 byggdes den för att användas som cirkuslokal och mannen bakom detta var arkitek-

ten Theodor Wählin. Vi fick se både interiör- och exteriörbilder. Huvudentrén, som låg på Kalendegatan – och gör det än i dag – var en hästskoformad port som ledde genom en passage till cirkusbyggnaden, som byggdes mitt i kvarteret. Cirkusmanegen kunde förvandlas till bassäng. Etablissemangen rymde även en restaurang och festvåning.

1922 byggde man om Hippodromen till teater och Oscar Winge tog över med sina teaterföreställningar. Den sista gavs 1950, då Elimförsamlingen tog över lokalerna och byggde om Hippodromen till kyrka. (Men det är en annan historia, som Lennart sade.)

1992 köpte Malmö stad lokalerna. Och 1994 återinvigdes efter en omfattande restaurering Hippodromen som *Malmö Dramatiska Teater*. Sedan 2008 heter teatern *Malmö stadsteater/Hipp*, vars huvudscen *Hipp* är inrymd i den anrika cirkusbyggnaden.

Det var en mycket lyckad fest och vi tackade och applåderade dem som hjälpt till: Lena och Rune Hansson samt Essie och Bertil Gustafsson. För att inte tala om Lars, som ackompanjerade allsången och förhöjde stämningen med sin fina musik. Och så kunde vi ge oss hem efter ännu en väldigt trevlig årsfest.

Gertrud Martinsson



Bild 9. Vackert upplagd årsfestsbuffé. Foto Frank Martinsson.



Bild 10. Nerifrån: Gertrud Martinsson, Frank Martinsson, Kjell-Åke Carlsson, föredragshållaren Lennart Holmgren, Maiken Andersson. – Foto Lars Svensson.

Årsmötet 2013

Vid MFK:s årsmöte den 4 februari 2013 var 17 medlemmar närvarande. Nedan följer styrelsens sammansättning och en förteckning över övriga ansvariga.

Styrelsen för år 2013:

ordförande	Håkan Linde
sekreterare	Gertrud Martinsson
kassör	Martin Landahl
ledamot	Lena Hansson
styrelsesuppl.	Ingvar Carlsson Åke Nilsson Börje Hammarstedt Lennart Holmgren

Övriga funktionärer/funktioner:

revisorer	Ulf Selin Alexander Johansson
revisorssuppl. ungdomsråd friidrottssekt.	Roland Johansson styrelsen Ingvar Carlsson Börje Hammarstedt
skidsektion	Ingvar Carlsson Åke Nilsson

anmälan skidor cykelsektion spårpatrull skidor	Anders Eriksson Leif Andersson Ingvar Carlsson Åke Nilsson
friluftssektion Skåneleden	styrelsen Martin Landahl Börje Hammarstedt resp. tävlingsled. Lars Svensson
pressombud red. Länken bitr. red. Länken stugråd	Gertrud Martinsson Arne Pedersen Bertil Månsson Börje Wihlborg Ingvar Carlsson Arne Pedersen Unni Gydenius
uthyrning stugan nycklar stugan	styrelsen styrelsen Frank Martinsson Karin Lundmark
studieledare fester valberedning	styrelsen styrelsen Frank Martinsson Karin Lundmark

Höjd årsavgift

På årsmötet beslöts att medlemsavgiften skulle höjas med 50 kronor:

Ungdom (t.o.m. 20 år)	150:-
Familj (ej barn över 20 år)	500 :-
Senior (fr.o.m. 21 t.o.m. 64 år)	400:-
Pensionär (fr.o.m. 65 år)	250:-
Pensionärspar	400:-

Skidspårning och skiduthyrning skidsäsongen 2012–2013. – Dagboksnoteringar

MFK:s spårpatrullsfunktionärer har lagt ner drygt 80 timmar, på spårning och 174 timmar på skiduthyrning på Bulltofta. 1275 personer har hyrt skidor under säsongen. Alla barn under 7 år har fått åka gratis.

Skidspåren och skiduthyrningen uppmärksammades stort av pressen. Artiklar i SkD, METRO, reportage i SvT och TV4.

MFK var nominerad till ”Stora skidsparpriset”, som delas ut av Svenska skidförbundet. Priset gick emellertid till Härlövs IF, som kunde genomföra DM 15 och 50 km. MFK har sänt ett kort och gratulerat till utmärkelsen.

Första spårningen – 2/12. Snön låg till den 16/12.

Andra spårningen – 14–29 januari.

Tredje spårningen – 9/2. Åkbara spår till vecka 9, då Åke Nilsson med klubbmedlemmars hjälp kunde genomföra Kul i fem-arrangemanget ”Skida rätt på eget sätt”. 49 deltagare.

Fjärde spårningen – 19/3. Två spår, ett på 2,5 km och ett på 2,3 km. Åkbara 1 vecka.

Under vintern fick vi också uppdrag att lägga spår på Kungsmarkens golfbana utanför Lund. Anders Ödlund bättrade på spåren ett flertal gånger.

Under vintern har även 4 skolklasser fått prova på skidåkning, ett arrangemang som uppskattades av både ungdomarna och lärarna.

14/2 – Barnens Vasalopp i Skanör. Deltagare: 150 6-åringar. 5 MFK:are (Börje Hammarstedt, Arne Pedersen, Bertil Månsson, Åke Nilsson och undertecknad) hjälpte till med att lägga spår och sätta på och ta av skidorna o.d.

Ingvar Carlsson

Våffelfest på klubben – 24 mars 2013

Söndagens våffelfest började inte så bra. Proppen gick, när för många elektriska grejer sattes på ... Vi tände stearinljus och Lena (Hansson) ringde till Ingvar (Carlsson) som var i Sälen och åkte skidor tillsammans med barn och barnbarn. Vi fick reda på hur vi skulle göra. Vi var tvungna att byta proppar ett par gånger. Till slut släckte vi alla lampor och stängde av de våffeljärn som var påslagna. Och då kom äntligen strömmen tillbaka – och blev kvar –, kaffebryggarna satte i gång och grädden kunde vispas. Alla möjliga ljus (ljusstaksljus och värmeljus) sattes på bordet och det blev väldigt festligt till slut. Det var nästan så att man väntade på att en Lucia skulle komma in i salen.

Det var Lena och Berit (Alm) som skötte allt med Rune (Hansson) som medhjälpare. Jag själv satt i en fåtölj i andra rummet för att inte vara i vägen och Frank gick en liten runda i parken.

Vi blev sammanlagt nio personer runt bordet: Lena, Berit, Rune, Frank, Calle och Karin Lundmark, Kiki (Maiken) Andersson och Kjell-Åke Carlsson. Calle och Karin hade cyklat dit, eftersom Calle hade ont i ett ben och inte kunde gå så bra.

Så satte vi i gång med att festa på våfflor och dricka kaffe och te till. Jag åt tre våfflor, Frank två. En del ville ha mörkare våfflor. Andra brydde sig inte, bara de fick våfflor.

Det pratades en hel del runt bordet. Några skulle resa till Indien. Och det var mycket skojande fram och tillbaka.

Till slut kände Frank att han inte orkade sitta längre. Så medan de andra dukade av och diskade, gav vi oss nöjda av efter ha tackat för en trevlig våffelfest.

Gertrud Martinsson



Bild 11. Våffelfest! Fr. vänster: Frank Martinsson, Rune Hansson, Berit Alm, Lena Hansson, Maiken Andersson, Kjell-Åke Carlsson och Calle Lundmark. – Foto: Gertrud Martinsson.

Vasaloppet 2013

Antalet deltagare från MFK i Vasaloppet 2013 begränsades redan den första anmälningsdagen 15 mars 2012, då loppet blev fulltecknat så snabbt att flera troligen beslöt att avstå helt från Vasaloppsveckan 2013. Till slut blev det 24 stycken som hade Malmö Frisk-sportklubb som klubbadress som anmälde sig och 21 som startade. 16 åkte Vasaloppet, 1 Öppet Spår söndag (Michelle Levy startade men fick tyvärr bryta efter 25 km) och 4 Öppet Spår måndag.

Ingvar Carlsson och undertecknad hade en mycket fin träningsvecka i Evertsberg innan tiden var inne för Öppet Spår måndag, då vi som Vasaloppsveteraner hedrades med att få åka gratis denna dag. Förhållande var utmärkt, även om det var betydligt kallare i starten än vad som förutsagts i prognoserna. Ingvar trivdes utmärkt i de fina spåren och åkte detta, sitt 41:a Vasalopp, på utmärkta 7 tim. 28 min., medan jag själv kom i mål först tre kvart senare.

Vädret var fortsatt bra under själva Vasaloppsveckan fram till lördagen, då det kom in en kraftig storm över Dalarna. Vinden var till och med så kraftig, att vi på vissa hyggen närmast åkte bakåt i spåret. trots att vi tog i så bra vi kunde, då vi testade spåret under lördagseftermiddagen. Men det lugnade sig under natten och de utmärkta spårmaskinerna kunde köra upp spåren på morgontimmarna, medan det fortfarande var så kallt så att de hann frysa till något.

Själva Vasaloppssöndagen bjöd på skiftande förhållanden med några grader kallt i starten och upp till 6 grader varmt i Mora under eftermiddagen. De flesta verkade trots allt bemästra förhållandena, även om de var tvungna att valla om någon gång på vägen ner till Mora. Endast 6 procent av de 14.712 startande bröt.

Bäste MFK:are blev skidsektionens ordförande Anders Eriksson på 6 tim. 12 minuter tätt följd av Leif Malmquist på 6 tim. 20 minuter. Men så hade Anders utöver träningen runt i spåren runt bostaden i Ugglarp också köpt pulverbälla för stora pengar. Samtliga startande MFK-åkare utom Sofia Möller, som tvingades bryta i Risberg, kom i mål under 11 timmar.

Stefan Larsson, MFK, som blev den snabbaste skåningen i Vasaloppet 2012, åkte inte 2013. I hans ställe blev det Rickard Bergengren från Ski Team Skåne, som blev bäste skåning på 4 tim 55 min. Fia Jobs, även hon Ski Team Skåne, blev bästa Skåne-dam på 5 tim. 36 minuter.

Totalt var 66.212 deltagare anmälda till Vasalopps vintervecka 2013, vilket var nytt rekord. 58.100 startade och 55.922 tog sig i mål. Själva Vasaloppet följdes av nästan 2,3 miljoner TV-tittare. Dessutom har det växt fram en helt ny ”industri” – professionell

skidvallning – i anknytning till Vasaloppsveckan. Tänk er 30.000–40.000 åkare, som betalar allt från 675 kr för enkel vallning till 1.500 kr per skidpar för pulverbällning. Totalt innebär det ca 40 miljoner kronor till vallaspecialister och skidklubbar, som ägnar sig åt detta. Det är inte konstigt att Vasaloppet har svårt att locka medlemmar från dessa klubbar att fortsätta som funktionärer i samband med Vasaloppsveckan. Arrangörerna får vända sig till klubbar allt längre bort från Mora för att täcka upp funktionärsbehovet.

Veckan före Vasaloppet invigdes också det nya Vasaloppsmuseet i Vasaloppets Hus, som ligger direkt vid målområdet i Mora. I Vasaloppsmuseet presenteras loppets utveckling från starten 1922 med 119 deltagare fram till idag på ett intressant sätt. Man kan inte annat än att beundra hur åkarna kunde åka som de gjorde med den utrustningen de hade de första 10–20 åren och då man i första hand åkte i slädspåren i skogen och på vägarna. Det är annat än idag, då i alla fall de första tre–fyra tusen åkarna oftast har toppenspår. Passa gärna på att besöka museet, om ni kommer till Mora. Det är värt ett besök. Och det är dessutom fri entré.

Ulf Selin

Vasaloppsveteran 526

Artikelförfattaren har åkt 37 Vasalopp. – För att bli Vasaloppsveteran krävs att man genomfört minst 30 Vasalopp eller Öppet spår. Tillsammans har Vasaloppsveteranerna genom tiderna genomfört närmare 24 000 Vasalopp eller Öppet Spår vilket motsvarar cirka 216 000 mil eller drygt 53 varv runt jorden. – För samtliga resultat i Vasaloppet se Resultatbörsen.– Red.



Bild 12. Vallning är en allt viktigare del av Vasaloppsförberedelserna. Artikelförfattaren gör här slutförberedelserna för Öppet Spår måndag 24/2 2013.

Nationaldagsfirande i klubbstugan i Dörröd – 6 juni

I strålande sommarväder hade 20 MFK:are med medhavd lunch sökt sig till stugan i Dörröd för att fira Sveriges nationaldag eller svenska flaggans dag, som den också kallas. Det spänstiga paret Eva och Ulf Selin hade cyklat dit! Lunchen avåts under muntert samspråk, Frank Martinsson underhöll med fin dragspelsmusik, solen lyste, gräset var grönt och himlen blå. Vi kunde inte ha det bättre! Mitt under lunchen dök Lars Svensson jr upp med hustru Pauline och barnen Emily (12 år) och Tim (7 år), som slog sig ned på en filt och mådde bra.

Efter lunchen blev det bollek med barnen och tipsrunda, som Lena Hansson iordningställt. Frågorna var lagom kluriga och vår ordförande Håkan Linde vann första pris. Han svarade rätt på alla frågorna!

Det hör till sommarens fröjder att äta jordgubbs-tårta och en maffig sådan hade Ingvar Carlsson bakat. Tack för det Ingvar!

Så gick timmarna och efter det att vi halat vår svenska flagga bar det av hemåt. Hemfärden körde jag och Gerd och Lennart Holmgren, som åkte med oss, via naturfagra Häckeberga och Genarp, trakter som Lennart kände väl till från cykelfärder i yngre år. Vi var överens om att Skåne är underbart vackert och att stugan i Dörröd är en verklig klenod.

Lars Svensson

Nationaldagen firas den 6 juni till minne av dagen då Gustav Vasa valdes till kung 1523 och då Sverige fick 1809 års regeringsform, som skrevs under av Karl XIII den 6 juni (och som gällde fram till 1974 års regeringsform). Tidigare firades den 6 juni endast som svenska flaggans dag. Först 1983 fick dagen status som nationaldag. Sedan 1996 är nationaldagen en salutdag och fr.o.m. 2005 även helgdag.



Bild 13. Gertie Ekelund vid hitre bordsändan. In-nerst: Calle Lundmark, Ingvar Carlsson (skymd), Kerstin Carlsson, Rune Hansson, Lena Hansson Ulf Selin, Eva Selin. Vid borte bordsändan: Frank Martinsson. Ytterst från höger: Gertrud Martinsson, Håkan Linde, Berit Alm, Lennart Holmgren, Karin Lundmark, Bertil Ekelund. – Foto: Lars Svensson.



Bild 14. Mamma Pauline Svensson med barnen Tim och Emily. Pappa Lars vid bordet. – Foto: Lars Svensson

Resultatbörsen

Skid-DM 2013

Arr.: Härlövs IF – Skepparlövs golfbana

15 km – 27/1

1 Ingvar Carlsson (H75) 01:13:47

50 km 27/1

4 Jonas Janebrant (H45) 05:02:55

1 Anders Eriksson (H55) 03:08:21

Vasaloppsveckan 2013

Tjejvasan 23/2

Henny Malefijt (D45) 02:19:40

Öppet spår måndag 25/2

Herrar

Ingvar Carlsson (H75) 07:28:08

Morten Petersen (H55) 07:54:34

Ulf Selin (H70) 08:18:56

Damer

Henry Malefijt (D 45) 08.22.23

Vasaloppet söndag 3/3

Herrar

Anders Eriksson (H55) 06:12:44

Leif Malmquist (H 45) 06:20:45

Jakob Gawlik (H35) 07:13:29

Håkan Rydlöv (H60) 08:06:04

Bertil Lundberg (H50) 08:35:37

Petter Hannerz (H35) 08:44:59

Jan Sjögren (H55) 08:58:12

Mattias Jönsson (H21) 09:11:15

Björn Olsson (H50) 09:22:47

Christoffer Svensson (H21) 09:25:54

Bo Månsson (H60) 09:52:33

Peter Lundén (H40) 09:59:16

Nils Söholt (H45) 09:59:32

Jonas Janebrant (H45) 10:34:35

Niklas Henriksson (H21) 10:41:58

Damer

Ann Nässel (D45) 09:02:46

Friidrott

Ystad Terrängen 28/4 2013 – Arr.: Ystads IF Friidrott

6 km

1 Börje Hammarstedt (H65) 23:13

Lite fakta kring Vasaloppet – hämtade från nätet

Vasaloppet är ett långlopp på skidor och är världens längsta längdåknings-tävling. Sträckan är 90 kilometer och går från Berga By i Sälen till Mora. Startåret 1922 lockade 119 startande (alla utom två fullföljde).

Årets Vasalopp hade 15.800 deltagare från 42 nationer.

Tre lopp har ställts in: 1932, 1934 och 1990.

Sedan 1948 har loppet alltid gått första söndagen i mars.

Vasaloppet direktsändes i TV första gången 1966.

Första kvinnan att delta i Vasaloppet var Margit Nordin, som 1923 fullföljde loppet på 10:09:42. Året därpå förbjöds kvinnliga deltagare, ett förbud som upphörde först 1981.

Flest herrsegrar: Nils "Mora-Nisse" Karlsson, IFK Mora SK, 9 segrar: 1943, 1945 –1951 och 1953.

Flest damsegrar: Sofia Lind, Åsarne IK, 4 segrar: 1997, 1999, 2004, 2005. Hon vann även 1996 (innan Vasaloppets officiella damklass hade införts).

Hittills bästa segertid för herrar: 03:38:41 – Jörgen Brink, Hudiksvalls IF, 2012.

Hittills bästa segertid för damer: 04:08:24 – Vibeke Skofterud, Norge, 2012.

Årets segrare: Jörgen Aukland, Norge, 03:50:48, och Laila Kveli, Norge: 04:22.22.

Malmö Frisksportklubb



Roskildevägen 7, 217 46 Malmö

Ingång från Carl Gustafs väg (källaringång)

Tel. (och fax): 040 – 98 22 01

Plusgiro: 24 76 91 – 9

Internetadress: www.frisksportmalmo.se

Webmaster e-postadress: anders.persson@frisksport.se

Medlemsavgifter:

Ungdom: 150:- t.o.m. 20 år

Familj: 500:- (ej barn över 20 år)

Senior: 400:- fr.o.m. 21 år t.o.m. 64 år

Pensionär: 250:- fr.o.m. 65 år (Pensionärspar: 400:-)

TORS HAMMARE I EN SOLRING ÄR
DE SVENSKA FRISKPORTARNAS SYMBOL.
FRISKSPORTSRÖRELSENS 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 ANDRA DROGER

I klubblokalen på Roskildevägen 7 träffas vi för klubbträffar, studiecirklar m.m.

Av aktiviteterna kan nämnas:

- LÅNGLÖPNING • SKIDÅKNING • RULLSKIDÅKNING
- LANDSVÄGSCYKLING • FRILUFTSLIV OCH MOTION
- VANDRINGAR • FÖREDRAG • STUDIECIRKLAR

Klubben har också en stuga på Romeleåsen i vacker omgivning ca 5 km söder om Veberöd, ca 2 km väster om Dörröds by, där medlemmarna kan träffas för avkoppling och allehanda aktiviteter.

Vintertid preparerar klubbens spårgrupp skidspår på ett flertal ställen i Malmö med omnejd, bl.a. Bulltofta, Bokskogen och Romeleåsens golfbana i Dörröd.

En och annan medlemsfest hör också till bilden.

Gillar du vårt program, så är du välkommen i vårt glada lag!

Kontaktpersoner

För ytterligare information om klubbens verksamhet, tag kontakt med:

Håkan Linde tel.: 0705–62 90 60 eller Ingvar Carlsson tel.: 0706–49 76 08.