



Länken



En höstbild från Skärallid, som är en kanjondal i Söderåsens nationalpark. – Foto: Kjell Wihlborg.

Från redaktören

Detta nummer av Länken innehåller bl.a. artiklar om riksläget, skridskouthyrningen under festivalveckan, Skogen dag, stugträffen i september, fackelvandringen i oktober, cykling och en minnesartikel om Elsa Grafström. 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*.

Riksläger 2013

Årets riksläger var förlagt till Hallsberg, välkänd järnvägsknut, ett par mil öster om Örebro. Lägerplatsen var ett stort grönområde, där det var lätt för de ca 1.100 lägerdeltagarna från hela Sverige att slå upp sitt tält eller ställa sin husvagn.

Lägerveckan (6-13 juli) bjöd på många soltimmar. Men även regnkläderna fick vi användning för ett par gånger.

Rikslägerkommittén hade återigen lyckats hitta en plats, där det var gångavstånd till allt.

I Helleniska mångkampen deltog syskonen Johanna och Sofia Linnér. Själv deltog jag tillsammans med Anette i lägermästerskapet i boule utan någon större framgång.

Bättre tur hade jag på Fotostigen. Den gick jag tillsammans med Kerstin och lyckades lösa alla bildfrågorna. I lottningen, som företogs mellan alla som svarat rätt på alla frågorna, blev jag vinnare! I pris fick jag en engångskamera. Den första bilden som togs med den var en bild på vinnaren!

Ingvar Carlsson

Malmöfestivalen 2013

Malmö FK åtog sig den populära skridskouthyrningen under festivalveckan. En plastisbana hade hyrts in och var placerad mellan Centralstationen och turistbyrån, där festivalbesökarna mellan kl. 11.00 och 18.00 hade möjlighet att åka skridsko trots att det var 20 plusgrader!



Bertil Gustafsson i skridskouthyrartagen. – Foto: Gertrud Martinsson.

Jag önskar er alla en trevlig läsning och en riktigt härlig jul- och nyårshelg!

Malmö i november 2013

Lars Svensson

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

Så här efteråt måste man nog konstatera att det var en aning svåråkt. Underlaget var hårdare än vanlig is, varför man inte fick bra fäste när man skulle svänga. Så åktiden blev ganska kortvarig för den flesta som prövade på denna vinteraktivitet.

Stor tack till Bertil och Essie Gustafsson, Börje Hammarstedt, Bertil Hansson, Rune Hansson, Lennart Holmgren, Håkan Linde, Karin Lundmark, som hjälpte mig med uthyrningen.

Ingvar Carlsson

Skogens dag

Skogens dag är en Familjedag i skogen med många spännande aktiviteter. Arrangör är Malmö stad, Statarmuseet, Svedala kommun och Skogstyrelsen.

Den 1 september var Malmö FK på plats när Skogens dag arrangerades i Torups rekreativområde med många spännande aktiviteter. Årets tema var skogen och allemansrätten. MFK var som vanligt placerad med sitt bord vid gamla Dansbaneplatsen tillsammans med andra föreningar. Trots nyckfullt väder, ömsom sol, ömsom regn (ett par lättare skurar), hade det kommit mycket folk till skogen. MFK:s funktionärer – Åke Nilsson, Berit Alm, Lennart Holmgren, Kerstin Karlsson och undertecknad – höll i gång eldarna, så att besökarna kunde prova på att baka pinnbröd och/eller grilla korv. Tillströmningen blev så stor, att vi MFK:are fick inrikta oss på att grilla korv non stop, till glädje för alla hungriga besökare.

Ingvar Carlsson

Stugträffen den 15 september 2013

När Frank och jag startade hemifrån var det för tillfället uppehåll i regnet. Jag förstod att vi inte skulle kunna sitta utomhus framför MFK:s stuga i Dörröd. När vi närmade oss stugan, hade det emellertid slutat regna. Väl framme blev vi mottagna av Ingvar (Carlsson) och Bertil (Gustafsson), som genast skickade ut oss i skogen på en tipsrunda.

Vid ången vimlade det av en massa barn – scouter antog jag. Där mötte vi Karin och Calle (Lundmark), Essie (Gustafsson) och Lena (Hansson). Karin sa då: ”Nu blev vi 33 procent fler i gruppen.” Karin kan räkna, hon.

Efter en stund anslöt Ingvar och Bertil, som gav oss var sitt papper att skriva på och så gav vi oss iväg den ”lilla” rundan. Det var Essie och Bertil som ställt samman frågorna.

Det första jag såg ute i skogen var en liten kantarell, som jag tog upp och sedan bar på hela vägen tillbaka till huset. Det var skönt att komma ut i naturen. Det var mulet men uppehåll och det luktade så gott där ute bland träden. Med jämna mellanrum stannade vi till och fick se en ny fråga, som Bertil höll upp framför oss.

700 i årets fackelvandring

Fackelvandringen samlade en stor skara den 31 oktober. Över sjuhundra hade det räknats in, vilket väl inte är något rekord men visar att det finns ett stort intresse för att delta.

Redan vid fyratiden lastades det in massor av saker, allt från reflexvästar till grillkol. Efter upphämtning av hjälpsamma krafter i föreningen, styrde så Ingvar mot Torup. Det var lite blåsigt och det undrades väl om vinden skulle lägga sig, tills det var dags att tända och gå? När vi kom fram till Torup var det redan full aktivitet av andra frivilliga. Det glimtrade redan mellan träd och buskar av marschaller och lyktljus. Vi lastade ur och sedan var det full aktivitet.

De blåste så många lyktljus och marschaller fick tändas om. Det bars fram stora gaständare, som inte ens vinden rädde på. De stora kolgrillarna placerades som vanligt på lekplatsen och fylldes på och tändes, för att vara klara när vandrarna kom tillbaka. Barnen undrade om man inte kunde äta korvarna innan man gick!

Med ett högt och gällt skratt dök som vanligt Torupsvätten fram. Några av de små, som inte träffat honom tidigare, var väl lite avvaktande, innan de också försökte härma hans gälla skratt. Under päls och luva och bakom skägg dolde sig ju givetvis konstsmeden, trubaduren och konstnären Ronnie Holmberg.

Till slut kom vi tillbaka till stugan. Vi gick in och var och en dukade fram sin matsäck och började äta, allt under det att vi samtalande om allt möjligt. Det blev även en del vitsar framförda. Essie läste upp de rätta svaren. Det fanns även en utslagsfråga: man skulle gissa antalet ”Ahlgrens bilar” i en glasburk.

Lena hade flest rätt på tipset och fick första pris. Tvåa blev Karin och trea Ingvar. (Ingvar och jag hade lika många rätt, men Ingvar kom närmast på utslagsfrågan.) Frank hade gissat helt rätt på antalet bilar (104 stycken), så han fick mottaga burken som pris för detta.

Därefter var det dags att sätta på kaffe och duka fram det goda kaffebrödet. Ingvar hade som vanligt bakat rulltårta. Den är ju bara för god! Sådan rulltårta kan man inte köpa i butiker!

Så blev det mera prat och diskussioner om både det ena och det andra. Till slut var det dags att åka hem igen efter en trevlig träff. Men det kunde ju faktiskt ha kommit några fler.

Gertrud Martinsson

blandade sitt eget med andras. Och visst blev en och annan korv och hamburgare både sotig och panerad med aska. Men ingen gnydde för det. Man tänker i andra banor vid grillning en fackelkväll.

När funktionärerna hade ställt det mesta i ordning bjöds det på kall eller varm dryck med tillugg. En demaskerad Ronnie Holmberg underhöll med gitarr i stället för knölpåk en stund, med sånger och visor ur sin blandade repertoar.

Efter det att vi blivit lite varmare, efter dryck och sång, så var det dags för eftersläckning av levande lågor som inte slocknat av vinden eller av sig själva. Sen var det bara att packa in det som skulle tillbaka till Malmö och klubben plus oss själva i bussen och styra hemåt. Många jag talade med, som var med för första gången, tackade för ett trevligt arrangemang, och lovade att komma tillbaka nästa år.

Så till slut en stilla undran? Varför är inte Torups slott upplyst en kväll som den här? Det såg så spöklikt ut. Inte en lampa vare sig utanför eller i något fönster.

Tillägg och rättelser insända av Ingvar Carlsson

I artikeln ”Skidsparning och skiduthyrning skidsäsongen 2012–2013. — Dagboksnoteringar” skall tilläggas

att Anders Ödlund gjorde grovjobbet med att bättra på skidspåren på Romelåsen,

att Romelåsen och Bulltofta hade 23.000 noteringar på nätet (skidspår.se) och

att klubben (utöver 2 DM-medaljer, se Resultatbörsen) fick 2 presentkort av Skånes skidförbund för sitt arbete med skidsparningen av Skånes skidförbund. Priset delades ut på SSF:s årsmöte i Frostavallen den 25 september. Representanter från MFK var Ingvar Carlsson och Bertil Hansson.

I artikeln ”Vasaloppet 2013” står felaktigt att Ingvar körde sitt 41:a Vasalopp. Han körde sitt 42:a.

Elsa Grafström 1917 – 2013

Under många år på 1980-talet hade Elsa och vi ansvaret för Länken. Vi hade tidigare träffats på vandringar och klubbträffar men det var i samband med arbetet med Länken som vi lärde känna Elsa lite mera.

Elsa var noggrann och duktig och lättsam att samarbeta med. Många trevliga stunder, när vi arbetade med Länken, minns vi med gklädje.

Elsa var hela livet Malmö trogen. Hon bodde kvar i föräldralägenheten tills för några år sedan, då hon flyttade till ett äldreboende. Mot slutet var hon fysiskt bräcklig men inte intellektuellt.

Hon avled stilla den 28 augusti.

Calle och Karin Lundmark

Malmö stad har egen ljussättare, som väl kunde visa lite slottsbelysning. Slottet med sin dramatiska historia, som grevefejden, drängupproret, förpantningen osv. skulle ju passa att göra ett ljus- & ljudspel av. Det skulle väl passa teatergruppen Bara Scengångare, som har spelat i ladugård och tält sommartid. Även den fina jaktpaviljongen skulle må väl av lite illuminering. Men det fanns en tid, när Edvard Persson besjöng slottet med följande text:

*På utflykt till bokskogen Malmöbon glör upp
till rader av strålande fönster på Torup.
Att smaka på kaka som bakats på spett
Dej ber hennes nåd, friherrinnan Coyet.*

Versen ingår i ”Skånska slott och herresäten”, som skrevs av Hjalmar Gullberg och Bengt Hjelmkvist till nyårsrevyn ”Sicken Blomma”, på Hipp 1929.

Lennart Holmgren

Rapport från en cykel. I

Träningsläger i Laholm 9 – 11 maj 2013

Artikeln är tidigare publicerad med delvis annan text på cykelklubbens Cyklistens hemsida 2013–05–30.
wobbla = okontrollerat kränga, slira, självsvänga. – Red.

9 maj — Bergsetappen

Vi började med **Bergsetappen**, fem gånger över Halandsåsen. Dan Persson, Andreas Persson, Bo Larsson, Lars Heimsten, Patrik Jönsson och jag gav oss iväg från vandrarhemmet kl. 09.00 i solsken och svag vind. Första gången över åsen efter 30 km via Stavershult var det riktigt behagligt. Vi körde mellan sjöarna Västersjön och Rössjön. Det var väldigt vackert, trots att det började regna. Nu väntade nästa stigning – 3 km lång och inte så fullt behagligt. Nedför, när jag var uppe i 62 km/tim., började cykeln wobbla. Mycket otäckt. Efter 7 km väntade Brantekällebacken 2,2 km lång och med en lutning på 11–13%. Snart slutade det att regna och kaffe väntade vid Motellet vid gamla E6:an. Därefter blev det 6 km utför till Margretetorp och det kändes skönt. Ut till Förslöv, uppför åsen igen på fina småvägar, ner igen i vacker bokskog, upp igen till Bjäred, som är högsta punkten med en härlig utsikt över Laholmsbukten. Så ner via Axeltorp till Östra Karup och gamla E6:an. Där har jag varit uppe i 75 km/tim., dock inte den här gången. Inte wobbla en gång till! Vidare till Skottorp och sen på småvägar vidare till Laholm.

Dagens etapp: 122 km – medelhastighet: 28,4 km/tim. – höjdstigning: 1050 m.

10 maj – Halläningen

Idag utökades gruppen med Thomas Appelgren, en klar förstärkning. Start kl. 08.40 i solsken och svag vind. Lite platt de första milen norrut. Vid Skedala är det småbackigt men det finns dock några längre backar fram till Åled, men sen börjar de riktiga backarna, 7 km och 4 km utför. Upp och ner till Mjälshult, där vi efter 80 km gick i depå och åt medhavda bullar. Sen blev det mycket utför till Simlångsdalen, där vi hittade ett café. När vi väntade på kaffet, började det regna. Och vi som var sommarklädda!

Strax efter Simlångsdalen höll vi på att krocka med en älg, som korsade vägen 2 meter framför oss! Men vi klarade oss! Vid Plingshult väntade en lång backe, som ”brantade till” mot slutet. Då kom värmen tillbaka. Dessutom hade regnet upphört. Bra körning till Veinge. 7 km till mål med fyra branta backar.

Dagens etapp: 144 km – medelhastighet 29,0 km/tim. – höjdstigning 1000 m.

11 maj – Skåningen

Idag blev det stort manfall. Bosse hade ont i höften och axeln, gamla yrkesskador. Andreas hade ett smärtande knä och då valde Dan också att avstå. Thomas hade inte återhämtat sig från träningen på Mal-lorca och Lars skulle hem för att jobba. Så det blev bara undertecknad och Patrik Jönsson, som kl. 09.00 i mullet väder och svag sidovind gav oss iväg på småvägar till Hishult, där vi vek av mot Markaryd. Upp och ner via Skånes Fagerhult till Boalt, i vacker skogster-räng. Ut på väg 24 och 6 km till Örkelljunga. Otur för oss så var det Örkelljungadagen, så det var mer än vi som var där. Så småningom hittade vi ett fik och 2 lediga stolar. Lika svårt var det att hitta vägen ut ur Örkelljunga. Fina små vägar och bara skog via Åkarp till Eket, där det bar av rätt upp i himlen. Vi pausade innan Lärkeröd, där banan och druvsocker intogs. Efter 3 km väntade åsen för sista gången. Sen fick vi upp farten.

5 km innan mål blev vi omkörda av 7 danska cyklister som – tillsammans med 17 andra danskar – också bodde på vandrarhemmet i Laholm. Men vi tog rygg. Först ryckte Patrik och fick en lucka på 50 meter. Och sen var det min tur. Men jag hade 2 man före mig i mål! En bra avslutning på en bra helg!

Dagens etapp: 141 km – 28,7 km/tim.

Leif Andersson

PS. Jimmy Jönsson hade också bokat plats på träningslägret, men han satsade på en hund till, så nu cyklar man inte mer på Klågerupsvägen. Lars undrade om vi inte kunde cykla i Laholm nästa år också. Då han har lovat att sluta snusa, kanske hans fru blir mer resonabel vad gäller införskaffandet av en lättare cykel. Att dra sin nuvarande järnhäst på 11 ½ kg upp för backarna fixar han dock galant!

Visst är det härligt att cykla i Halland. De tuffa backarna och cykelvänliga vägarna finns inte i vår omnejd. Så gärna för mig! DS.

Rapport från en cykel. II

Vätternrundan 14–15 juni 2013

För att minska antalet omkörningar och göra loppet mer trafiksäkert kör cyklisterna i olika grupper
I t.ex. Sub 9-gruppen kör de cyklister som förväntas genomföra loppet på mellan 7 och 9 timmar. – Red.

Samling som vanligt i Motala Frisksportklubbs klubbstuga. I år var det bara nio cyklister som logerade där: från MFK: Sven Falkman, Dan Persson, Andreas Persson, Jimmy Jönsson, Thomas Appelgren och undertecknad och från klubben Cyklisten: Håkan Svensson, Anders Jönsson och Jesper Brunholm. På torsdagkvällen åkte vi buss in till Motala centrum för att titta på elitloppet Vättern GP, ett varvlopp, som körs i 60 minuter + 3 varv på en bana som mäter ungefär 1,3 km. Redan tidigt tog Michael Olsson från Höllviken CK ledningen och drygade ut hela tiden. När 2 varv återstod och segern var så gott som klar, sprang plötsligt en stor hund ut framför honom med kollision som följd och Olsson tvingades att bryta. Näsan knäcktes och han blev sydd med 16 stygn. Segrade gjorde klubbkamraten Linus Dahlberg, som dedicerade priset till Michael Olsson.

För oss andra gick det bättre, även om det uppsatta målet inte uppfylldes.

Start 03.28 för 28 cyklister från MFK och Cyklisten. Sub 9-gruppen: Dan Persson, Andreas Persson, Jimmy Jönsson, Thomas Appelgren och undertecknad från MFK, Håkan Svensson, Anders Jönsson, Lars Heimsten och Magnus Lindén från Cyklisten, övriga i Sub 10-12 grupperna. Trots kyla och hård motvind höll vi högt tempo. Vi drog själva och hade många ”på rulle”. Mellan Ölmstad och Skärstad blev det en vurma, då en i Sub 10-gruppen gick omkull. Vi stannade men han hade bara fått lite skrubbsår, så han fortsatte. Vi gick i depå i Jönköping.

Det blev långa urförslöpor i Jönköping och upp till Bankeryd väntade långa backar, som utför skapade luckor, som blev jobbiga att hämta in. Vinden svängde

lite åt väster. Hård körning och 2 km innan Hjo fick jag fick nog och släppte. Pausade, åt och drack ordentligt. Körde sen i mitt eget tempo en stund. Krafterna återvände och jag kunde öka tempot. Jag hörde att någon sa: ”Vi blir här bak.” Ökade ytterligare och efter 7 km lämnade jag över 10 cyklister från Ericsson (varav den förste räckte upp tummen) och en massa andra. De höll ett bra tempo och var duktiga på att köra, så jag hängde kvar till Boviken.

När det var 70 km kvar så gick jag i depå, liksom Dan, Andreas och Thomas gjort. Efter påfyllning av kaffe (rena doppingen) och saltgurka så gav vi oss iväg. Efter 5 km blev vi omkörda av 12 Örebrocyklister. Vi tog rygg men Thomas släppte efter 3 km. Hårt tempo och 45 km kvar kom vi ut på väg 50 i motvinden som dock bedarrat.

Det var nu det började på allvar, med långa och många och sugande backar. Vi fick inte hjälpa till att dra förrän det var 8 km kvar till mål och då började det kännas att det gått fort. Tyvärr så höll vi inte vårt tidsschema. Vi får skylla på vinden.

Sven Falkman, som körde sin 37:e runda, startade i första gruppen och är värd all beundran. Han hade värre motvind än vi och körde mestadels ensam. Svens målsättning var att klara 15 timmar. Men han fick lägga till 19 minuter. För resultat se Resultatbörsen.

På kvällen blev det som vanligt fest: helstekt kotlett med råstekta rotsaker och nypotatis, rabarberpaj med glass och kaffe med jordgubbstårta. Klubben hade ingen jubilar i år, så det blev ingen prisutdelning. Men nästa år så ...

Leif Andersson

Rapport från en cykel. III

Gotland tur och retur 25 augusti – 4 september 2013

Dag 1 25 augusti

Kl. 08.00 lämnade Karl-Erik Olsson och undertecknad Lomma i soligt men blåsigt väder. Frisk NÖ vilket innebar motvind, eftersom vi skulle övernatta i Blekinge. Färden gick via Lund, Flyinge, Harlösa till Önnköping på Linderödsåsen, där vi fikade. Vidare till Huaröd, Ö. Sönnarslöv, där vi valde fel väg. Den ledde till 22:an, tillika vajerväg, vilket inte var så trevligt. Efter 6 km fanns en avtagsväg mot Gärds Köpinge och då var vi på rätt väg.

Nästa paus gjorde vi vid Trolle-Ljungby, där vi blev lite kulturella och tittade på slottet, som från början hette Ljungby gård. Slottet har sedan blivit om- och tillbyggt flera gånger. Huvudbyggnaden uppfördes 1629 på grundmurarna av en på 1500-taket nedbränd borg

Via Bromölla till Sölvesborg, där vi köpte Coca-Cola och åt medhavd bulle, då energin behövde fyllas på. Ibland valde vi att cykla på cykelvägar, som var märkta

med Sverigeleden men inte vart de ledde, så kartan åkte upp med jämna mellanrum.

Att hitta genom Karlshamn var inte det lättaste. Via Bräkne-Hoby till Järnavik, där vi skulle övernatta på vandrarhemmet, som ligger ute i skärgården. Framme 17.30 efter 191 km. Bokade in och frågade efter en restaurang, men den hade stängt för säsongen. Men att fara tillbaka 6 km till Bräkne-Hoby hade vi inte alls lust till. Det fanns pasta och överbliven kyckling, som vi fick överta. Vandrarhemmet är en före detta herrgård från 1700-talet. Järnavik var en lasthamn för virke, som en Malmöbo gjorde sig rik på.

Dag 2 26 augusti

Uppstigning 07.00. Började med en morgonpromenad i det vackra vädret. Nästan vindstilla. Frukost 08.00. Packade och iväg 09.00. Första paus i Ronneby, där vi köpte bananer och blåbärsoppa, vilket blev färdkost. Vi körde på en cykelbana, som gick parallellt med 22:an. Den var väldigt smal, så att det knappt gick att möta någon. Dessutom var den belamrad med sten, grus och allsköns bråte. Hade bilisterna haft lika dåliga vägar som vi cyklister har, så hade det blivit ett ramaskri. Lunch i Karlskrona, där vi också var kulturella. Vi letade efter gubben Rosenbom, en träfigur med en fattigbössa som skall stå framför Amiralitetstkyrkan, men vi hittade honom inte.

Att ta sig ut från Karlskrona var inte lätt. Det tog 1½ tim. Vi frågade efter vägen till Rödeby, då vi skulle norrut. ”Kör via Lyckeby så kommer ni dit”, men vi hamnade i Augerum, så vi ändrade färdvägen. Nästa paus vid Flymo kyrka, där vi åt den sista bananen. Nästa stopp i Gullabo. Enda affären höll på med utförsäljning, men just i dag var det stängt. Nästa by var Orrefors, men glasbruket var nedlagt och allt annat också. Tittade på kartan, då vi hörde någon, som ropade, om vi behövde hjälp. Ja tack! ”Min man kommer ut”, sade frun. Vi förklarade att vi skulle övernatta i Fågelfors. Han visade oss vägen och trodde det rörde sig om 5–6 mil dit. Klockan var halv 8, så vi satte högsta fart. Nästa by var Fröseke, där vägen delade sig. Jag valde fel väg, så vi kom till Älgult, men det visste vi inte då. Vi trodde att vi var i Fagerhult, och då var det bara 2 mil till Fågelfors. Men det blev fort mörkt. Och dessutom saknade både vägen och cyklarna belysning. Så det var som att cykla i en kolkällare. Vi var både hungriga och trötta. Dessutom började det bli kallt. Efter 1 mil stannade vi och rådslog. Vad skulle vi göra? Då hörde vi motorljud från en avtagsväg, den vägen vi skulle valt. Jag gick ut och stannade bilen och undrade var vi var och sade vart vi skulle. Vi fick veta att vi var i Grönskåra och det var 2 mil till Fågelfors. Jag undrade om de kunde köra oss dit. Men det kunde de inte. Efter lite diskuterande sade en av personerna i bilen att det

fanns ett vandrarhem i närheten. Det låg ca 500 meter vid nästa korsning. ”Vänta där. Jag ringer till honom”, sade han. Sagt och gjort. Efter 10 minuter kom värden och öppnade. Sen gick han hem och hämtade 1 pkt knäckebröd, 4 äpplen, 4 bananer, en stor gräddost, ett pkt havregryn. Mjölk, sylt och smör fanns i kylen. Det blev lite havregryn över, när vi ätit frukost. — 22 mil cyklade vi dag 2.

Dag 3 27 augusti

Uppstigning 06.00. Frukost och packade och iväg 07.30. Bara 2 plusgrader men sol och vindstilla. Bra vägar men för många lastbilar. Framme i Oskarshamn 10.10. Bokade in till färjan och gick ombord 11.30. Åt lunch men den var inte avsedd för hungriga cyklister. Östersjön har nog aldrig varit så blank som då. Framme i Visby 15.00. Cyklade till vandrarhemmet, till en början uppför, förmodligen den enda långa backen på Gotland. Promenerade in till centrum, där vi hittade en restaurang, som hade mycket att erbjuda, så vi blev både nöjda och mätta. Sen blev det lite promenerande i centrum, innan vi gick tillbaka till vandrarhemmet. — 77 km sammanlagt blev det denna dag.

Dag 4 28 augusti

Uppstigning 07.00. Vilodag. Cyklade in till Märtas kondis för att äta frukost. Promenad längs ringmuren, tills det var tid för lunch. Rödspätta med remouladsås lät gott, men den var en missräkning. Vi fortsatte till hamnen och sen norrut, där vi tog ett dopp, 22 plusgrader minst. Fortsatte längs Visbys berömda, 11 m höga ringmur, vek av mot centrum, kom till S:t Nicolaus ruin, där Antikrundan höll på med TV-inspelning. Mycket folk och lång kö, så vi gick vidare till ett café, beställde saffranspannkaka, som är en Gotlandsspecialitet. Mycket gott. Sen gick vi tillbaka till Antikrundan. Då blev vi insläppta. Det var väldigt intressant och det fanns mycket att titta på. Sen blev vi hungriga igen. Fann en restaurang i en medeltidskällare, där vi åt pasta med oxfilé och champinjoner, både gott och mysigt.

Vi gick både utanför och innanför Visby ringmur, men det är ändå mycket vi missade. Stadsmuren, som ursprungligen hade 29 marktorn – 27 är bevarade – har 3 bidragit till att Visby utsetts till världsarvstad.

Dag 5 29 augusti

Cyklade till Märtas kondis och åt frukost. Packade, iväg norrut. Paus vid Lummelundagrottan, där vi var med på visningen. Väldigt kallt men intressant. Lummelundagrottan är ett naturreservat norr om Visby. Reservatet är mest känt för själva grottan, som även kallas Rövarkulan. Nästa paus vid Halls hamn som ligger längst ut på Harudden. Nästa tätort var Kap-

pelshamn, där vi letade efter matställe, men allt var stängt för säsongen. Framme i Bunge 15.00, åt lunch och bokade in på vandrarhemmet. – 95 km blev det denna dag.

Dag 6 30 augusti

Frukost 08.00. Den var bra. Cyklade till Fårösund utan ryggsäck, vilket kändes skönt. Färja över till Fårö. Vi hade tänkt cykla runt ön, men tiden gick. Vi besökte naturreservatet Digerhuvud, som har Sveriges största sammanhängande raukområde, och Langhammars raukområde, där vi fotograferade raukarna. Vi skulle upp till norra delen men vände vid Ullahau. Då hade vi 17 km till färjan och vi skulle hinna med 11.30-båten. Klockan var 10.50. Vi fick vänta på färjan. Tillbaks till vandrarhemmet, åt lunch, packade och iväg söderut.

Via Bräntinge och Hellvi kom vi till Slite. Där tog vi en kort paus. Slite är bl.a. känt för kalkbrytning och vi körde förbi ett kalkbrott, som nog var större än hela Slite. Lite blåsigt men snart började värmen komma tillbaka. Kort paus i Kräklinge, då regnet vräkte ner. 1 mil till Katthammarsvik, där vi beställt övernattning på pensionat Borgvik, en kalkpatronsgård med anor från 1600-talet. Det blev pensionat i början av 1900. Ägaren berättade att hans föräldrar hade köpt det 1942. Nu höll han på att renovera. Han visade oss utedasset, ett rum på ca 20 kvadratmeter med upphöjda bänkar på tre sidor, med 7 sittplatser. När patronen hade fest, gick herrarna ut där efter maten och gjorde det de skulle, samtidigt som det bjöds på punsch. Mitt på golvet stod en liten vagg med en potta under. Allting i original från 1700-talet. Sen blev det cykeltur in till centrum för att handla middag och frukost, då restaurangen var stängd för säsongen. – 144 km blev det denna dag.

Dag 7 31 augusti

Vaknade till ljudet av regn 07.00. Frukost och fotografering. Iväg 10.30, då regnet hade upphört, men det var blött på vägen. Vi fick tips att stanna vid Gammelgarns kyrka från 1100-talet. Bredvid låg en kastal, ett försvarstorn, också från 1100-talet, lika högt som kyrkan. Väldigt vacker både in- och utvändigt. Fikapaus i Ljugarn på ett kondis från 40-talet. Nästa paus vid Eke kyrka, där vi pratade med två personer som var bosatta där och som också var cyklister. De skulle ha visning av museet. Tyvärr hade vi inte tid att stanna. Vi skulle övernatta i Holmhällar. Ingen namnskylt så vi missade avfarten. Efter ½ mil cyklade vi i kapp en cyklist och frågade var Holmhällar låg. Tillbaka igen, och då hittade vi rätt väg. Bokade stuga, middag och frukost. Efter dusch och ombyte åt vi laxpaté med romsås och sallad, kalkonbröst, gräddsås och grönsaker. Sen kaffe och tårta. Det kändes som om vi skulle ha cyklat 10 mil till, innan vi åt. Efteråt hade det inte gått. Vi tog

en lång promenad ner till stranden och fotograferade raukarna. – 112 km blev dagstappen.

Dag 8 1 september

Uppstigning 07.30. Promenad längs stranden, soligt, varmt men blåsigt. Frukost 08.30. Det var det största och bästa frukostbord jag sett. Ren förlust att ha oss som gäster. 11 damer och 3 herrar var där som åt, men vi skulle ju cykla vidare. Paus vid Sundre kyrka. Långhuset och koret till den nuvarande kyrkan och tornet uppfördes på 1200-talet. Där var också en kastal från tidig medeltid.

Vid Hoburgen, ett klipparti i sydligaste Gotland, som består av klintar och revkalksten, stannade vi och fotograferade. Där finns grottor och raukar, bl.a. Hoburgsgubben. Rauken liknar ett manshuvud. Väldigt sevärt även om det var halv storm.

Mot norr på vägen längs stranden, ut på stora vägen vid Vamlingbo via Burgsvik. Vid Siglajvs stannade vi vid en bondgård, ombyggd till café och affär för Gotlandssouvenirer. När ägaren fick se våra tröjor, började han prata om MFF. Han hade tidigare bott i en liten by utanför Kalmar. På 70-talet spelade Gert Lundkvist i samma bys fotbollslag. Men han såg till att Gert Lundkvist blev värvad av MFF, där han blev en duktig mittfältare.

Framme i Klintehamn 15.30. Men det var en by där det mesta gått i stå. Ingen visste något om vandrarhem eller pensionat. Efter en timmes sökande kom vi emellertid till Pensionat Varvsholmen. Där var det stängt men efter diskussion fick vi ett rum. Inget varmvatten och inte någon ström heller, ringde, och efter 1 timme kom varmvattnet. Promenad in till byn, där vi åt var sin pizza. Alla restauranger var stängda. – Dagens etapp: 81 km.

Dag 9 2 september

Uppstigning 07.00. Regn och halv storm. Packade och cyklade in till centrum. Frukost på ett kondis, där vi träffade en stockholmare som berättade, att hans mamma hade jobbat på pensionatet på 50-talet. Iväg 09.30 mot Roma kloster. Vi passerade Klinte, som var väldigt vackert, och sen Hejde som var ännu vackrare. Där fanns dessutom ett vandrarhem som var öppet. Vi gjorde paus vid Roma kloster, som grundades 1163 och som hade sin storhetstid på 1200–1400-talen. Kyrkan är idag en ruin. Men kungsgården från 1600–1700 är kvar. Kyrkan har inretts till friluftsteater. Efter kyrkbyn öppnade himlen sig. Paus i ett skjul. Bara 2 mil kvar till Visby kändes skönt. Lunch på Märtas kondis och sen promenad till hamnen. Bokade in, avfärd 17.00. Middag på båten, torsk med citronsås och 2 potatisar. Inget för cyklister. Framme i Oskarshamn 20.00 och bokade in på vandrarhemmet. – Dagens etapp: 53 km.

Dag 10 3 september

Frukost på hotellet som var god och riklig. Iväg 08.30 i vackert väder. Paus i Högsby. Där bor en gammal kompis och skolkamrat till mig. Vi frågade en brevbärare om han visste var han bodde. Det fanns bara en Bo Hansson och vi hittade rätt. Där blev vi bjudna på kaffe och satt och pratade i 1½ timme. Mycket trevligt.

Vi fortsatte färden på 37:an som blev 23:an och vajerväg innan Åseda. 40 cm till cyklister med fara för livet. Vek av och kom till Rottne och sen till Växjö, på lite lugnare vägar. Evedals vandrarhem ligger invid Helgasjön, väldigt vackert. Vårdshuset hade stängt, men där var en konferens, så vi snackade till oss middag: raggmunk med stekt fläsk till förrätt och kycklingbröst, gräddsås och grönsaker som varmrätt. Sen blev vi bjudna på kaffe och chokladkaka, alltihop mycket gott. Avslutade med en promenad vid sjön.

Dag 11 4 september

Promenad innan frukosten, packade och iväg 09.00. Köpte blåbär och bananer. Vi undvek 23:an och körde

på mindre vägar. På vissa ställen cyklade vi på cykelvägar, som tog slut men fortsatte på grusvägar, så vi kom till Broby, en omväg på 15 km. Efter Hässleholm var det slut med vajerväg. Så där cyklade vi på 23:an till Höör. Vi hade bestämt att cykla till Lomma utan övernattning. Sista 12 milen gick riktigt fort. Innan vi kom till Lund började det skymma, men vi var framme 20.30. – 236 km sista dagen.

* * *

Sammanfattning. En fin resa – 135 mil sammanlagt – med många upplevelser. På Gotland har man bevarat mycket av det gamla, så man skall nog ”dela” på ön. Vi hann bara med halva Fårö och huvudet är inte mottagligt för allt som man ser. Vi skulle nog ha gjort färden en vecka tidigare, för mycket var stängt för säsongen. Men vädret var varmt och soligt. Bara två av elva dagar med regn och blåst är vi nöjda med.

Leif Andersson

Resultatbörsen 2013

Friidrott

Hörby marknadslopp 3 juli 2013

M45 12 km
4 Jörgen Ripa 51.13

DM 10 km landsväg, Ystad 6 oktober

M65
1 Börje Hammarstedt 39.55

Yddingeloppet 20 oktober 2013

12 km motion
331 Ola Forslund 01.14

12 km tävling
79 Jörgen Ripa 48.48

Skaneloppet 2 november 2013

M65 7,1 km
1 Börje Hammarstedt 30.32

Cykel

Vätternrundan 14–15 juni 2013

Världens största cykellopp – 300 km
Leif Andersson 26 Vätternrundor 09.31
Thomas Appelgren 9 Vätternrundor 10.08
Sven Falkman 37 Vätternrundor 15.19
Jimmy Jönsson 5 Vätternrundor 09.10
Andreas Persson 7 Vätternrundor 09.31
Dan Persson 28 Vätternrundor 09.31

Segertiden i Vätternrundan 2013 var 06.37.
7 cyklister körde på denna tid.

MFK:s klubbrekord är än så länge 08.19.
Det sattes 2006 av Joze Dubrownik.

Aktiviteter på Bulltofta

Tisdagar kl. 10.00: stavgång.
Lördagar och söndagar kl. 10.00: gemensam rullskidträning under ledning av Ingvar Carlsson (0706- 49 76 08).
Vid snö ring klubbens telefonsvarare för besked om skidspår.



Bild 1.



Bild 2.



Bild 3.



Bild 4.

Kaptensbron är en starkt trafikerad gång- och cykelbro som går över Södra Förstadskanalen, mellan Kaptensgatan och Raoul Wallenbergs park. 1909 byggdes den första Kaptensbron av Skånska Cementgjuteriet. 1946 byggdes på samma plats en ny Kaptensbro, som under åren renoverats och upprustats ett flertal gånger. 1946 års Kaptensbro visade sig vid den senaste inpektionen vara i dåligt skick, varför man tog beslut att uppföra en ny bro.

Den nya Kaptensbron invigdes den 14 augusti 2013. Den är i princip dubbelt så bred som företrädaren, har 3 fält: en gångbana, en bred cykelbana i mitten och en yta med betongfundament som erbjuder sittmöjlighet. Bron och räckena har en böljande form och skall föra tankarna till ett flöde av rörelse åt två motsatta håll. Armaturen i kolfibermaterial och med energisnåla ledlampor är elliptiskt utformad. Lokal XXX arkiteketer AB har designat nya Kaptensbron. Totala kostnader: ca 31 miljoner sv. kronor, ca 5 miljoner billigare än beräknat.

Lars Svensson



Från Vittsjö



Från Ruändan i Härjedalen.

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.