



MEDLEMSBLAD

Länken



Så ska det låta! Årsfest på klubben med uppskattad musikunderhållning av hög klass med Mai-ken Andersson på keyboard och Kjell-Åke Carlsson på mandolin och sång. – Foto: Lars Svensson den 18/1 2014.

Från redaktören

I år kommer *Länken* liksom förra året ut endast två gånger, i juni och i december. Detta nummer innehåller artiklar om vitt skilda ämnen, från Luciakaffe och våffelfest, årsfest och årsmöte till artiklar om vandringar, Island och ett cykeläventyr utomlands. Två artiklar handlar om stugans betydelse för klubben. Läs dem och ta ställning. Vi uppmärksammar även att Leif Persson medaljerats. Tack för bidrag och bilder!

Det skulle underlätta mycket om var och en som deltar i någon 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 16 juni 2014

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. Trivsamt Luciakaffe på klubben. Till vänster syns Frank Martinsson och Håkan Linde. Mitt emot sitter Berit Alm. Lars Svensson skymtar i samspråk med Lennart Holmgren (skymd). Längst bort syns Börje Wihlborg. – Foto: Gertrud Martinsson.

Luciafest – 12 december 2013

Luciakaffet på klubben firades med bullar, kakor och tända ljus. Vi blev 15 medlemmar som satte oss runt det dukade bordet och tog för oss av det goda.

Vi fick veta att det inte skulle komma någon Lucia till oss i år. I stället började man berätta historier. Börje (Wihlborg) berättade släkthistorier. Lars (Svensson) berättade om brottningslegendaren Johan Richter, 2-faldig OS-mästare i brottning (1928 och 1932).

Eftersom det inte kom någon Lucia, ville man ha någon som sjöng Luciasången. Undertecknad fick texten till denna och satte igång som "försångare" och de som kunde stämde in i sången.

Till slut tackade Ingvar dem som ordnat Luciakaffet. Berit (Alm) hade hjälpt till i köket, Essie (Gustafsson) hade bakat mjuka pepparkakor och Kerstin (Carlsson) stora pepparkakshjärtan, och Ingvar själv hade köpt de jättestora lussekatterna. Själv hade jag tagit med en chokladask som gick laget runt.

Så fick vi i alla fall en liten försmak av Lucia i år också.

Gertrud Martinsson

Lyckad årsfest – 18 januari 2014

Klubbens årsfest präglades av god stämning, levande ljus, härlig musik och god förtäring. 15 medlemmar hade mött upp.

För den vackert upplagda maten svarade Lena Hansson med hjälp av Rune, som bakat den goda tårten, som vi åt till kaffet. Essie och Bertil Gustafsson hjälpte till i köket. Maiken Andersson (keyboard) och Kjell-Åke Carlsson (sång och mandolin) underhöll

med trivsamt musik av hög klass och Frank Martinsson spelade vals och tango på sitt dragspel så det stod härliga till.

Lars svarade på språkfrågor och gjorde reklam för ett Islandsföredrag den 12 mars och Bertil ville göra en vandring i maj med utgångspunkt från Katrinetorp.

Lars Svensson



Bild 2. Mat är gott! Fr.v.: Rune Hansson, Maiken Andersson, Kjell-Åke Carlsson, Frank Martinsson, Gertrud Martinsson. Fr. h.: Ingvar Carlsson, Carin Lundmark (skymd) Calle Lundmark, Kerstin Carlsson, Essie Gustafsson (skymd). Vid bordsändan: Håkan Linde. – Foto Lars Svensson.

Årsmötet 2014

Vid MFK:s årsmöte den 3 februari 2014 var 12 medlemmar närvarande. Nedan följer styrelsens sammansättning och en förteckning över övriga ansvariga.

Styrelsen för år 2014:

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.	Leif Andersson
ungdomsråd	styrelsen
friidrottssekt.	Ingvar Carlsson Börje Hammarstedt

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

Island sett ur geologiskt perspektiv – 12 mars 2014

Island, beläget i norra Atlanten mellan Grönland och Brittiska öarna, är ett spännande land, språkligt, historiskt och inte minst geologiskt. Till kvällens Islandsföredrag hade kommit många medlemmar för att lyssna på amatörgeologen Lennart Svensson, som visade storslagna bilder och berättade om sina upplevelser från en fem veckor lång vistelse på Island sommaren 2013. Huvuddelen av vistelsen bilade han och hans färdkamrater i egen regi medurs runt Island med start från Seyðisfjörður på östra Island, varvid de tältade på olika campingplatser. Men de deltog också i en veckolång exkursion, som sträckte sig från Reykjavík söderut fram till Vatnajökull och som var arrangerad av geologiska institutionen vid Lunds universitet. Under den geologiska exkursionen bodde de i vandrarhem, på hotell och i stugor som exkursionsledningen ordnat. Bilen fick stå på en camping under exkursionen, som avslutades i Reykjavík.

Island, vars geologiska historia börjar för nästan 20 miljoner år sedan, är en öbildning genom vulkanism och rörelser i jordskorpan och detta präglar landets geologiska karaktär (många fjordar i öst och väst, praktiskt taget inga i söder). Föredragshållaren, som varit på Island fem gånger, berättade initierat om jordskalv, vulkanutbrott, skred, heta källor, lavafält, basaltpelare, grottsystem, lupiner som binder jorden vid plantering av skog, men också om Hallgrímskirkjan (se bild 9) och konserthuset Harpa (se bild 10) och Elliðaárdalur, ett friluftsområde mitt i Reykjavík med floder, vattenfall, skog, fåglar och blommor. På sin färd passerade de det lilla samhället Neskaupstaður på nordöstra Island, som 1974 drabbades av ett förödande

snöskred, varvid 12 personer miste livet. Vi fick veta att det 756 m höga fjället Eystrahorn består av gabbro (en basisk djupbergart) och granofyr (en magmatisk bergart med granitliknande sammansättning), att vulkanen Laki på sydvästa Island 1783-1784 orsakade ett vulkanutbrott, som dödade 75 procent av Islands boskap och 21 procent av Islands dåvarande befolkning, att det i Seljavellir (se bild 7) på södra Island finns en bassäng (Seljavallalaug) byggd 1923 med naturligt varmt vatten från fjället Eyjafjall, att gejsern Strokkur i Haukadalur i södra Island har regelbundna eruptioner i motsats till den närliggande Geysir, som är inaktiv långa perioder, att turistattraktionen vattenfallet Gullfoss faller i två omgångar ner i en klyfta som är 20 m bred och 2,5 km lång, att vulkanen Eldfell (se bild 8) på Heimaey (Västmannaöarna) fick ett stort utbrott 1973, som täckte en stor del av ön med aska och lava, som kom att bilda en ny och naturlig hamn, att den 8 km långa och 400 m breda sprickvulkanen Eldgjá (se bild 5) hade ett utbrott 934, att Deildartunguhver i Reykholtsdalur är en av världens rikaste varma källor med en flödes hastighet av 180 liter/sek. och som användes till uppvärmning av Akranes och Borgarnes, att Látrabjarg är Europas största fågelklippa, att Flateyri på Västfjordarna 1995 drabbades av en lavin som begravnade 29 byggnader och 20 hus, varvid 20 personer omkom. Efter det innehållsrika föredraget blev det kaffedrickning, varvid föredragshållaren svarade på frågor och förevisade medhavd litteratur och mineral.

Lars Svensson



Faktaruta Island:

Statsskick: republik
 president Ólafur Ragnar Grímsson
 statsminister: Sigmundur Davíð Gunnlaugsson
 Huvudstad: Reykjavík
 Befolkning: 320.137 inv. (2012)
 Total areal: 103 440 km²
 Officiellt språk: isländska (ett nordiskt språk)
 Självständighet: 17 juni 1944 (från Danmark)



Bild 3. Islandsföredrag med stor uppslutning. – Foto: Lars Svensson.



Bild 4. Pyramiderna är lavinskydd i Neskaupstaður på östra Island. – Foto: Lennart Svensson.



Bild 5. På Promenad i sprickvulkanen Eldgjá, som hade ett utbrott 934. – Foto: Lennart Svensson



Bild 6. Surtshellir är ett grottsystem av lava i västra Island, ca 60 km från Borgarnes, förr ofta till håll för fredlösa. Grottan är ca 1 mil lång, den längsta på Island. – Foto: Lennart Svensson.



Bild 7. Av minen att döma är temperaturen behaglig i bassängen i Seljavellir (Seljavallalaug) från 1923.



Bild 8. Eldfell på Heimaey (Hemön), Västmannaöarna. Foto: Lennart Svensson.



Bild 9. Hallgrímskirkja i Reykjavík, Islands högsta byggnad (ca 70 m), med en fantastisk utsikt. Det tog nästan 40 år att bygga kyrkan, som öppnades 1986. – Foto: Lennart Svensson.



Bild 10. Konsert- och operahuset Harpa i Reykjavík, som började byggas 2007 och invigdes i augusti 2011. Det är 43 m högt, byggt i stål med en fasad av prisma-liknande fönster i olika färgnyanser. – Foto: Lennart Svensson.

Våffelkalas på klubblokalen – 23 mars 2014

Det var bara 11 klubbkamrater som hade kommit till vår årliga våffelträff. Men vi som var där åt desto fler våfflor. Vi använde oss av tre våffeljärn. Franks våffeljärn var mitt framför mig, så jag hjälpte till med att grädda. Jag penslade på olja av hjärtans lust, hällde på lite smet och så var det bara att vänta. Sen var det bara att portionera ut till dem som satt och väntade på mer. Och så råkade jag spilla ut olja, klantiga jag.

De som kommit var: Lena och Rune Hansson, Calle och Karin Lundmark, Kjell-Åke Carlsson och Maiken Andersson, Ingvar Carlsson, jag och Frank,

Håkan Linde samt en skidåkare.

Förra året hade vi haft mycket festligare. Då gick propparna och Ingvar kunde inte hjälpa oss, för han var i Dalarna. Vi fick tända alla ljus och värmeljus vi kunde hitta. Men i år var Ingvar med och höll koll, så att vi inte kokade kaffe samtidigt som vi gräddade våfflor. Det gick inga proppar den här gången!

Synd att det inte kom fler till vårt våffelkalas. Det hade räckt till många fler.

Gertrud Martinsson

En vecka med naturupplevelser

Vandring i Almarp – 27 april 2014

För att se hur långt våren kommit var vi en liten skara på 8 stycken som ställde kosan till Almarp känd för sitt mångfald av växter. Vi möttes av flera blommande Rhododendron på olika platser. Strosade runt och hittade en vägg med Kiwi, som sakta vaknade upp till en ny vår och även det perenna stenpartiet hade börjat sitt nya liv. Så var det dags för fika i en solig glänta med naturens egen underhållning av sjungande och

kuttrande fåglar. Vandrade vidare mot huvudbyggnaden där det magnifika blåregnet på fasaden redan börjat slå ut. En mäktig Rhododendron i närheten blev mål för många kameror. Vi njöt av det varma vädret tillsammans med många picknickande familjer i alla åldrar.

Essie Gustafsson

”Bokskogsrundan” – 1 maj 2014

Som tävling är ju Bokskogsrundan nerlagd, men traditionen håller i sig på så sätt att några av klubbmedlemmarna vandrar rundan 1 maj varje år.

Ingvar (Carlsson), Martin (Landahl), Håkan (Linde) Essie och Bertil (Gustafsson), Rune och jag träffades ute vid Torup. Vädret var soligt, men det var ganska kallt i vinden, så vi saknade vårvärmen, som vi haft en vecka tidigare. Vi vandrade genom slottsparken och njöt av de vackra blommorna och träden där, innan vi fortsatte ut i den vackra bokskogen, som var som allra vackrast i skirt grönt. Fåglarna kvittrade runt oss och vi hade trevligt där vi gick i sakta mak. Efter 5 km var det dags att fylla på näringsdepåerna och där satt vi på en rastplats och njöt i solskenet. Där inne i skogen kände man inte den svala vinden.

Så fortsatte vi rundan och ju närmare vi kom Torups slott, ju fler människor mötte vi. Det var många barnfamiljer som tagit till vara den vackra dagen och åkt på utflykt till bokskogen. Många hade grillar med sig och grillröken låg tät, men alla såg ut att ha trevligt.

Efter väl förrättat värv kunde vi åka hem efter en trevlig motionsrunda. Det var väl tur att det inte var tidtagning, för vi var långt över rekordtiden, men vi kanske njöt mer av omgivningarna än löparna gjorde,

då det begav sig.

Tack för en trevlig dag alla som var med!

Lena Hansson



Bild 11. Bokskogen i sin vackrast skrud! – Foto: Lena Hansson.

Vi var 6 personer, nämligen Ingvar och Kerstin (Carlsson), Essie och Bertil (Gustafsson) och Rune och jag, som åkte med klubbussen från Malmö för att vandra i Körbärsdalen nära Idala gård i Veberöd, där Åke mötte oss för att guida. Vi började med att forcera en kraftig uppforsbacke och kom upp på kanten av en bäckravin. Det var vackert i den skira bokskogen och snart planade stigen ut, så att det blev lite lättare att ta sig fram. Vitsipporna var nästan överblommade, men vi såg violer, gulplister och mandelblom. Vi var lite oroade över att den tidiga våren gjort att körbärsblommorna blommat över, men när vi nådde dalen, var det bedövande vackert med skyar av vita körbärsblommor i alla träd längs med stigen. Kanske hade det varit ännu vackrare en vecka tidigare, men vi kan inte klaga på synen som mötte oss. Det var körbärsträd vart man såg och alla helt översållade av blommor. Vi letade upp en skön plats i solen, där vi åt vår matsäck och bara satt där och njöt av omgivningarna.

Vi vandrade sedan tillbaka till bussen och körde vidare till Ramnekulla naturreservat, där vi ”klättrade”

upp på backen, som enligt uppgift hade en höjd av 140 meter. Där uppe hade vi en hämförande utsikt över det vackra skånska landskapet vid Sövdesjön. Vyerna vi såg var belöning för att vi kämpat oss upp och tro mig, det var det värt! När vi tagit oss ner igen, kom dagens överraskning; Åke bjöd in oss till sin sommarstuga, som låg alldeles i närheten. Vi gick runt i den vackra trädgården, där tulpaner, gullivivor, förgätmigej och flera fruktträd blommade. Jordgubbarna blommade och det blir säkert gott om bär till midsommar. Man kunde också se, att det skulle bli en hel del vinbär och krusbär att skörda lite längre fram.

Efter rundvandringen på tomten och i växthuset blev vi inbjudna av Åkes fru Berit till våffelkalas på verandan. Där blev vi sittande länge och bara njöt av kaffe och våfflor med grädde och sylt. Långt om länge tackade vi för oss och åkte tillbaka till Malmö efter en trevlig dag, med härliga naturupplevelser, trevligt sällskap och god förtäring.

Lena Hansson



Bild 12. Vår guide Åke utanför sin fina sommarstuga. – Foto: Lena Hansson.



Bild 13. Skyar av vita körbärsblommor i träden längs med stigen. – Foto: Lena Hansson



Bild 14. Rast, fika och en hämförande utsikt från toppen på Ramnekulla naturreservat. Ingvar, Kerstin, Essie, Bertil. Sittande: guiden Åke. – Foto: Lena Hansson.

När jag läste Länken 2009 om Leifs och Karl-Eriks cykelfärd genom Sverige gick det inte att bli kvitt tanken: Det måste göras! Och sommaren 2012 blev det gjort. Jag och min kompis Kent gjorde nästan samma tur: Kiruna – Malmö. Inspirerad av denna tur, en fantastisk upplevelse, bestämde vi oss för att cykla utomlands. Och sommaren 2013 gjorde vi cykelturen enligt rubriken. Förberedelserna var ungefär samma som året innan. Packningen av kläder, tillbehör och cyklar i packlådor uppgick till en vikt på drygt 23 kg, som vi hoppades skulle godkännas på SAS-flyget. Kartor och tält tänkte vi köpa i Paris, där vi skulle vara några dagar innan cykeläventyret började.

Onsdag 12 juni

Från Kastrup tog vi på förmiddagen ett 2 timmar försenat flyg till Paris (Charles de Gaulle). SAS incheckning tog emot oss med öppen famn och ”släppte” några kilos övervikt utan extra kostnad. Landade vid lunchtid. Turistinformationen föreslog en direktbuss till Paris, ca en timmes restid. För 10 euro (ingen kostnad för cykelpaket) åkte vi till Operan i centrala Paris. Vi hittade en ledig plats, där vi kunde montera ihop våra cyklar. Kartongerna rev vi sönder och kastade portionsvis i papperskorgar, som vi passerade på väg till hotellet. På kvällen tog vi en promenad till basilikan Sacre Ceur på Montmartre-kullen, som är den högsta punkten i staden. Med dess härliga utsikt över Paris blev det en bra avslutning på dagen.

Torsdagen 13 juni

Sightseeing (till fots) i Paris. Inhandling av kartor. Tyvärr fick ett ihållande regn oss att gå till hotellet tidigare än vi tänkt.

Fredagen 14 juni

Morgonsolen lyste över Paris. Hotellreceptionen hade tipsat oss om att det fanns ett köpcenter i utkanten av Paris, där det skulle finnas bra med campingutrustning. Väl där var utbudet ganska magert. Sovsäck och liggunderlag fick vi köpt till en billig peng. Tältet köpte vi i en liten fotbollsaffär inne i Paris.

Efter inköpen fortsatte vi vår avbrutna sightseeing: Eiffeltornet, Champs Élysées, Notre Dame osv. Trevligt och inte så mycket turister.

Lördagen 15 juni

Frukost kl 7.00. Nu var det dags att lämna Paris. För att vinna tid tänkte vi ta tåget 25 mil ut mot Normandie. För 40 euro (cyklar gratis) kom vi till staden Caen.

Turistinformationen gav oss tips om campingplatser. Ett besök på Vilhelm Erövrarens borg hann vi med, innan vi cyklade ut till kustbyn Ouistreham. Fick campingplats intill Pegasusbron, som intogs av de allierade natten till 6 juni 1944. Bron behövdes för att ta stridsvagnarna över floden Seine.

Camping (med pool): 23 euro.

Söndagen 16 juni

Vaknade halv 7. En funktionär provade högtalaranläggningen inför ett maratonlopp, som skulle starta tidigt. Dagens tur var ca 10 mil lång. Vi skulle besöka invasionsstränderna Juno – Sword – Gold – Omaha och Utah Beach. Det blev en mycket minnesvärd och lärorik tur. Känslan att stå vid de milslånga stränderna, blunda och ”känna in” hur det såg ut morgonen den 6 juni 1944 var mäktigt.

Måndagen 17 juni

Vaknade till ett smattrande regn, vilket skulle visa sig mer som regel än ett undantag på vår cykeltur. Regnet avtog vid 11-tiden. Då började vi vår ca 6 mil långa tur till kustbyn Honfleur. Tog paus efter ca 3 mil. ”Bullade upp” vår medköpta lunch, som blivit över sen gårdagen. En förbipasserande man såg förnöjsamt på vår picknick. Han förklarade att tre rejäla backar väntade oss, innan vi kom till Honfleur. Han överdrev inte. Puh!

Cykelsträckan var härlig längs med havet. Och trafiken var lugn. Honfleur är en underbar liten stad med härlig arkitektur och restauranger. Fick plats på en camping. 14 euro/natt. Billigt! Kanske för att det inte fanns toapapper. Kvällen var varmt (30 gr) och fuktig. Åskan hängde i luften.

Tisdagen 18 juni

Morgonen var klar och varm. Regnet under natten hade dragit bort. Vi rev tältet och gav oss iväg mot den ”skräckinjagande” pontonbron mellan Honfleur och Le Havre över floden Seine. Höjden var avsevärd. Det var tur att det inte blåste. Längden 850 m. Många långträdare hann dåna tätt förbi oss, innan vi kom på ”trygg mark”. Väl över började det regna. Förmiddagen bjöd på ett par rejäla backar. Efter en stund tog vi lunchpaus i en helt underbar lite by. Toast och jättegott kaffe. Den fina naturen gjorde eftermiddagen lättcyklad. Väl framme i staden Dieppe fick vi hjälp av turistbyrån att finna en lämplig camping.

Onsdagen 19 juni

På morgonen brakade åskan lös. Kom iväg först vid

lunchtiden. Dagens etapp var till byn Saint-Valery, en tur på ca 7 mil. Första biten till byn Trepont cyklade vi på en livlig väg. Efter Trepont blev det mindre trafik och cykelvägen gick genom små härliga franska byar. Utanför Saint-Valery träffade vi på en italienare på vandring, med en kärra spänd om midjan, där allt vad han behövde fanns. Han hade varit på vandrande fot i några månader. Och det verkade som om han tänkt hålla på ett tag till.

Saint-Valery var en märklig syn. Ebben gjorde att båtarna i hamnen låg på kant i sanden. Och vattnet lyste med sin frånvaro. Bara sand så långt ögat nådde.

Torsdagen 20 juni

Upp kl 7.00. Upphållsväder. Packade ner det fuktiga tältet. Köpte frukost på Carrefour (ungefär som ICA). Medan vi åt frukost, började det regna. Det dåliga vädret och de jobbiga backarna fick oss att ta sikte mot landsbygden. Landskapet blev fort likt den skånska slätten. En och annan backe fick pulsen att rusa. Vid lunchtid kom vi till en folktom liten by, med ett matställe som hade en enda maträtt på sin meny. Vår dåliga franska eller vårt önsketänkande fick maträtten till kyckling och pommes. Smaskens! För att vara säkra på vår sak viftade vi på armarna som nykläckta kycklingar. Servitrisen nickade och log. Efter en kort väntan kom hon in med pommes och någon läskig aladåb. Absolut inte kyckling. Inget vi gillade direkt. Men vi behövde energi, så det mesta gick ner.

Eftermiddagen bjöd på lite regn. Efter ca 10 mil kom vi till till Holzby Azer la Mer. Slog upp tältet på en camping i utkanten av staden. Rundvandringen på kvällen var riktigt trist. Stan var helt folktom, husen väldigt slitna. Vi var nu 2 – 3 mil från belgiska gränsen och nästa dag var det midsommarafton.

Fedagen 21 juni – Midsommarafton

Regnet föll hela natten. Kvällen innan hade en äldre dam erbjudit oss ett litet rum med fläkt. Så en del av våra kläder hade torkat under natten. Morgonen var kall, 12 gr. Rapporterna från Malmö talade om tropisk värme. Uppmuntrande! En räddande ängel dök upp. Mannen i husvagnen kom med två koppar rykande hett kaffe. Och plötsligt var livet underbart.

Innan vi cyklade iväg, köpte vi en ny karta. Tour de France var slut. Nu väntade Belgien. Den här dagen blåste det för första gången. Med en frisk vind i ryggen gick det fort. Kartläsningen funkade bra. Vid 13-tiden efter 9 mil på ”skånska slätten” genom byar som Arlov kom vi till den belgiska staden Izegem. Nu ville vi hitta ett boende snabbt. Campa ville vi inte. Någon turistinformation fanns inte. Då dök Luzy upp! En helt underbar tjej, som först gick med oss till

rådhuset. Där fanns ingen hjälp att hämta. Sen tog hon oss till biblioteket. Här dök ännu en underbar kvinna upp. Hon släppte allt hon hade för händerna, satte sig vid datorn och telefonen och började sin jakt efter hotellrum. Vilket inte var så lätt. I Izegem var allt fullbokat. I en stad två mil bort fanns plats på ett Ibishotell. Tanken att cykla 2 mil tillbaka var inte så tilltalande. Tågförbindelse fanns, men var gjorde vi av cyklarna? Bibliotekarien erbjöd oss att ställa dem inne på biblioteket över natten. De skulle öppna kl 9 på midsommardagen. Kanon! Luzy gick med oss till tågstationen.

I Kortrijk tog vi in på Ibis och mätte som prinsar. Staden var trevlig och vi åt en god entrecôte. Sen var det dags för en riktig säng.

Lördagen 22 juni – Midsommardagen

Vi njöt av ”lyxen” på Ibis och kom iväg lite sent. Väl tillbaka på biblioteket ”sادلade” vi våra cyklar, tackade för all hjälp och tog farväl med kindpussar. Vi cyklade längs med kanalen genom trevliga små byar. I 3 mil cyklade vi precis på gränsen mellan Belgien och Holland. Väl framme vid campingplatsen gjorde ett par rejäla skurar tältresningen till en blöt historia.

Söndagen 23 juni

Regnet föll under natten och en bra bit inpå förmiddagen. Dagens första etapp var 3 mil till Antwerpen. Bra medvind och fina cykelvägar längs med kanalen. Väl i Antwerpen var många av gatorna avstängda. Det pågick en stor triathlontävling. Vi kunde inte hitta cykeltunneln, som skulle leda oss under floden och upp till centrum av Antwerpen. Vi fick fråga oss fram. Det lustiga var att första killen vi frågade visade sig vara svensk, bosatt i Antwerpen sen han var sex år. Han pratade perfekt svenska med Malmödialekt och hette Björn. Han bodde precis vid tunneln, så det var bara att hänga på. Väl där frågade han, om vi ville bli guidade runt i centrum. Det hade vi inget emot.

Cykeltunneln är 700 m lång, byggd 1960. Katedralen var verkligen magnifik. Och överlag var innerstaden trevlig. Vi avslutade guidningen med ett besök på norska sjömanskyrkan, som är världens äldsta. Den svenska var nerlagd sen några år. Högmässan pågick för fullt. Men den trevliga kyrkvaktmästaren bjöd på kaffe. Och stannade vi till mässans slut, bjöds det på korv.

Efter vår trevliga pratstund visade Björn oss den 5 mil långa cykelvägen till Breda i Holland. En ren transportsträcka längs med motorvägen. Väl framme i Breda gjorde regnet att vi fick vänta med tältresningen. En holländsk camping har allt vad man behöver, så eftermiddagen var mycket trevlig.

Måndagen 24 juni

Morgonen var mulen. Innan vi gav oss iväg, gick vi till tvättstugan och hämtade vår rena tvätt. Oj vad den luktade gott!

Cykelvägarna i Holland är märkta med nummer. Vi saknade en sådan karta, men killen i campingreceptionen skrev ner de nummer vi skulle följa. Sen bar det iväg. Till en början gick det bra. Efter några timmar började det kännas lite fel. Vi stannade några cyklister och frågade om vägen. Och mycket riktigt, det visade sig att den sista timmen hade vi cyklat i fel riktning. Vi var båda ganska slitna vid det här laget, så situationen var inte helt lätt att handskas med. När vi lugnat ner oss med en kopp kaffe, bestämde vi att med våra cyklar ta tåget från Tilburg (där vi nu befann oss) till Zwolle, en sträcka på ca 15 mil. Riktigt skönt att få vila sig några timmar på tåget. Väl i Zwolle hoppade vi på cyklarna med nya krafter. Fick en underbar cykeltur på ca 3 mil. Cykelvägen gick hela tiden mitt ute i naturen. Tyst och vackert. Tog in på en fantastisk camping i Ommen. Där var pool – stor supermarket – ett litet zoo med bl.a. lamadjur och wallabies (en sorts känguru) – tennisbanor – basketbanor – utegym – djungelbana.

Dagens cykeltur ca 7 mil. Tält: 17 euro/natt.

Tisdagen 25 juni

Dagens tur gick norrut. Vi följde cykelvägarna längs med kanalerna, vilket var riktigt trevligt. Efter ett tag började vi närma oss den tyska gränsen, så vi behövde en ny karta. En sådan var emellertid inte helt lätt att finna. I staden Emmer-Compascuum blev vi visade till ett bibliotek. När vi kom till biblioteket, var det stängt. Vi kunde se en kvinna därinne, så vi knackade på fönsterrutan. Kvinnan öppnade, berättade att det var stängt men att hon var där, för att en grupp förskolebarn skulle komma dit. Vi ”la fram” vårt problem och att vi skulle behöva en dator. Inga problem, hon släppte gärna in oss och med hjälp av datorn kunde vi leta upp

färdväg och campingplatser. Som tack för vänligheten gav Kent barnen en historisk förklaring till varför så många svenska och holländska ord är snarlika.

Vi cyklade sedan till en camping i Sleeninge, där vi övernattade.

Onsdagen 26 juni

Morgonen var fin och kall. Frukost utanför Coop vid 8-tiden, sen bar det iväg över gränsen till Tyskland. På gränsen låg en väldigt trevlig och annorlunda by, Bourtange. Kanalerna bildade en cirkelformation. Via broar tog man sig till bykärnan, där restauranger och affärer fanns. I Aschendorf kom vi på en cykelautostrada – en 6 mil raksträcka till Oldenburg. Medvinden gjorde att det gick undan. Vid 15-tiden tog vi långlunch i Oldenburg. En riktigt trevlig stad. Efter pizzapagetti-cheesecake tog vi oss ytterligare 3 mil till Bern. Slog upp tältet, återställde vätskebalansen, nöjda efter 13 mil på cykelsadel.

Torsdagen 27 juni

På morgonen ösregnade det. Kent låg som många gånger tidigare och studerade kartan. Men i dag var det inte cykelvägarna som var föremål för hans blick. I dag var det järnvägsspåret. Vi hade väl mer eller mindre bestämt oss för att ta tåget, om det blev mer regn. Och det gjorde vi! Vi packade ihop grejorna och satte oss på tåget till Travemünde ca 15 mil. Köpte biljetter till nattbåten och på fredagsmorgonen den 28 juni gick vi in i Malmö hamn.

Sammanfattning

En trevlig tur. Allt praktiskt fungerade lätt och smidigt. Det trista var vädret. Trevligast var alla möten med människor. Vad hjälpsamma alla är! Något som satte djupa spår.

Jan Sjögren

Vår klubbstuga på Romelåsen

Det har kommit fram förslag om en eventuell försäljning av klubbstugan, som är en lantbruksfastighet (tomtägare 7:41 Bilarp, Dörröd) byggd 1890 och inköpt av klubben 1951. Följande två artiklar handlar om stugans betydelse för vår förening. Sven Hedengård berättar om åren 1940–1961, särskilt med tanke på

Klubbstugan i Dörröd. Åren 1940 – 1961

1940 var jag ny junior medlem i frisksportklubben *Stålgänget*, som vår förening hette då. Klubben hyrde sedan ”delvis” en stuga vid Yddingesjön, som hette *Bokebo*. Den ägdes av familjen Thott på Skabersjö gods och var en byggnad från *Baltiska utställningen*. Stugan, som låg ca 20 km från Malmö, var idealisk för oss. Den låg intill sjön. Vi hade bastu, kanothus och en härlig bokskog till förfogande. Men familjen Janmo, som hade förstahandskontraktet, ville ha den för sig själv och sa upp oss. Saknaden blev stor och tankarna på ett nytt ”objekt” låg och grodde.

1942 hade vår junioravdelning under ledning av Erik Brandt och Wille Fehlund ett påskläger i Dörröd på Landgrens gård. Landgrens var ett lärarpar som även varit missionärer i Kina. Deras äldste son Oscar var apotekare i Malmö och medlem i vår klubb. Vid en promenad i terrängen runt Dörröd kom vi fram till ett fallfärdigt ödetorp. De sista invånarna i torpet hade varit ett ”läsarpar”, som hette Dyberg. Ägaren hette Carl Pettersson.

1945 hyrde vi stället och började renovera bostadsdelen. Stall och ladugård var fallfärdiga, även om Carl Pettersson förvarade hö där. Vi var många som sov på höskullen.

1951 köpte vi en del av fastigheten och därefter bit för bit, så att den i dag omfattar 40 756 m². Nu sattes ett gigantiskt renoveringsarbete i gång som pågick under många år både inne och utomhus. Uthusen revs och materialet återanvändes delvis till ett nytt hus med bastu, tvättrum och toaletter. Den gamla muren, som var rester av ladugården, byggdes upp igen, Kärret dikades ut och blev en fotbollsplan.

Stugan blev en värdefull tillgång för vår stora junioravdelning, som under en period var förbundets största. Här höll vi påsk- och pingstläger. Transport

juniorverksamheten, och Börje Wihlborg om åren från 1972 till vår egen tid. Läs artiklarna, begrunda och tag ställning. Det är viktigt att styrelsen får veta vad du anser om förslaget. Skicka dina synpunkter skriftligt till styrelsen senast den 15 juli 2014. – En fyllig stughistorik finns på vår hemsida. — *Red.*

skedde med tåg till Veberöd. Sen blev det hästskjuts till stugan. För dessa transporter anlätade vi bönder som bodde i trakten (Svantesson, Bengtsson, Carl Pettersson och Olle Andersson). Och juniorerna fick en värdefull skolning i lägerkunskap.

Då medlemmarna blev äldre var det stor aktivitet i stugan varje helg. Transportmedlet dit var cykeln.

Vi ägnade oss inte bara åt lägerverksamhet vid stugan utan deltog även i förbundsläger.

1951 Juniorriksläger på Stensund och Fagersjö i Stockholm.

1958 Åkte till riksläget i Örserum vid Gränna i hyrd turistbuss.

1959 blev det åter ”egen” buss till riksläget i Bollnäs.

1960 Detta år gick vår hyrbuss till riksläget på Stensund.

Arrangörskapet av dessa läger cirkulerade mellan de olika distrikten, men vart tionde år förlades det på Stensund.

1961 var det Skånedistriktets tur. Vi förlade läget i Skanör. Det blev ett gigantiskt arbete för våra medlemmar tillsammans med övriga föreningar i Skåne.

Vi som jobbade med den för klubben så viktiga junior- och ungdomsverksamheten (i huvudsak Karin Hedengård, Sven Hedengård, Owe Hedengård med hjälp av anhöriga) kunde inte nog uppskatta den nytta och glädje vi hade av vår stuga.

TÄNK NOGA EFTER — FÖRE FÖRSÄLJNING!

Sven Hedengård

Klubbstugan i Dörröd. Åren 1972 ff.

Vintern 1972 (tror jag att det var) hade vi en klubbträff vid stugan. Träffen kallades för ”Blotet”, vilket associerar till vikingarnas vilda fester. Dock höll vi våra ”blot” under betydligt lugnare former än vad vikingarna lär ha gjort. Trots den stora mängden av snö detta år så hade många medlemmar och andra deltagare lyckats ta sig dit. Bl.a. så hade Karin och Calle Lundmark ordnat dit en härlig manskör, i vilken Calle själv ingick. Vi blev den gången ca 60–70 personer inalles. Trots rådande vintriga förhållanden så blev det en hel del ”jippon” utanför stugan och i skogen. Därefter blev det mat, kaffe, sång, historier och skämtsamheter i stugan. Vid sena kvällen dämpades stämningen ned och deltagarna började dra sig hemåt från denna begivenhet, glada och nöjda till sinnes. Ja, så kundet gå till på den tiden.

Under årens lopp, speciellt under 1960-, 70- och 80-talen, har vi haft en mängd klubbträffar i Dörröd med festligheter och tävlingar av olika slag. Dessa träffar har oavsett om det var vinter eller sommar samlat många medlemmar, ofta mellan 30 och 70 personer. Träffarna var synnerligen uppskattade. De måste bara upplevas. Alltid var det en viss inriktning och målsättning som var ledmotivet i en träff, t.ex. ”blot” eller isländsk afton, bildvisning, fotostig med frågetävling. Men det kunde också vara distrikstävlingar med Skånes Frisksportdistrikt eller löptävlingen ”Lunken”

Malmö – Dörröd med avslutande bastu och förtäring. Ibland spelades fotboll, brännboll och volleyboll. Vi hoppade även längd. Det arrangerades också terränglöpningar, orienteringstävlingar och strapatsvandringar (även nattliga). Åtskilliga cykeltävlingar har haft många MFK:are bland de startande.

Det var stora upppoffringar av dem som åtog sig att ansvara för de olika arrangemangen. Med risk för att glömma någon av dessa arrangörer så vågar jag inte framhålla någon särskilt men ett *stort tack* vill jag rikta till alla dessa underbara medlemmar som ställt upp under årens lopp och så till den grad bjudit på sig själva för övriga MFK:are.

För klubben blev det en fjäder i hatten att bli ägare till en egen klubbstuga med ett tillhörande stort, fint skogsområde. Därmed höjde MFK sin redan höga status.

Eftersom stugan numera utnyttjas minimalt av våra medlemmar, så har det kommit fram förslag om en eventuell försäljning av vår klubbstuga i Dörröd. Det är viktigt att styrelsen får veta vad medlemmarna anser om detta förslag. Skulle det gå igenom, skulle det personligen smärta mig mycket. Sänd dina synpunkter skriftligt till styrelsen. Ditt brev bör vara styrelsen till handa senast den 15 juli 2014.

Börje Wihlborg



Fotot av stugträffen 2011 visar inte bara klubbstugan i dess vackra omgivning utan det speglar också gemenskap, kamratskap, enkelhet och trygghet, värden som lätt kommer bort i den digitala världen. – Foto: Kjell Wihlborg.

FN-soldaten Leif Persson medaljerad

Leif Persson, MFK:s förre ordförande, var 1961 i FN-tjänst i Kongo.
Här berättar hans son hur han fick sin medalj.

Den 3 april tilldelades Leif Persson Försvarsmaktens medalj "Sårad i strid" för sina insatser som fredsbevarande FN-soldat i Kongo 1961. Leif åkte till Kongo i oktober 1961 men det dröjde till den 16 december innan han deltog i några stridigheter. Redan denna första dag träffades han av en kula i halsen som fortsatte ner genom kroppen och skadade lungan. Genom rådigt ingripande av den officer som var närmast honom kunde han föras iväg med hjälp av sjukvårdare, men ingen trodde att hans liv skulle kunna räddas. Det var en italiensk läkare, som lyckades med bedriften trots allt och så klart hjälpte Leifs goda fysik också till att han tog sig genom det och kunde göra konvalescensen kort i förhållande till det som hänt. Han har flera gånger genom åren påpekat att det var den goda formen och frisksportlivet som räddade honom och hjälpte honom att komma tillbaka. När han kom hem så var också en representant från Malmö FK på plats för att möta honom.

Medaljen "Sårad i strid" instiftades inte förrän 2011, vilket inneburit att de som gjort sig förtjänta av den inte kunnat få den förrän så här långt efteråt. Den förening, *Kongoveteranerna*, som funnits några decennier har sedan 2011 letat efter Leif men inte lyckats lokalisera honom. Det var faktiskt Ingvar Carlssons son Håkan, som arbetar på Försvarsmakten i Stockholm, som visste om Leifs öde och tipsade under förra året om att han borde vara aktuell för att bli dekorerad.

Utdelningen skedde vid Barsebäcks hamn där representanter från Försvarsmakten var på plats liksom ordföranden för Kongoveteranerna och flera veteraner iförda blå basker. Leif mottog medalj samt diplom och en personlig hälsning från överbefälhavaren Sverker Göransson.

Anders Persson



Leif Persson, medlem i MFK sedan 1955 och mångårig ordförande tilldelades den 3 april 2014 Försvarsmaktens medalj "Sårad i strid". – Foto: Anders Persson.

Resultatbörsen

Vasaloppsveckan 2014

Öppet spår söndag 23/2

Herrar

Ola Olsson (H45)	11.22.21
Marcus Thuresson (H40)	08.12.48
Anders Ödlund (H45)	07.31.05

Öppet spår måndag 24/2

Herrar

Torsten Adalberth H60)	08.38.46
Risto Mäkinen (H50)	10.16.51
Magnus Rydlöv (H50)	08.33.20
Ulf Selin (H70)	09.53.49

Vasaloppet söndag 2/3

Herrar

Tomas Andersson (H35)	11.14.27
Ricardo Bernardo (H21)	11.53.14
Johan Lidmark (H50)	10.14.22
Leif Malmquist (H45)	07.12.11
Bertil Lundberg (H55)	09.09.05
Håkan Rydlöv (H60)	09.26.46
Nils Söholt (H50)	10.30.45

Fräidrott

Copenhagen Marathon 18 maj 2014

M60-64 marathon	
6 Olle Anebratt	04.53.47

Kära klubbmedlem!

Vill du att vår klubbstuga i Dörröd skall säljas eller förbli i klubbens ägo? Läs Sven Hedengårds och Börje Wihlborgs artiklar s.12–13 om vår stuga och den betydelse den har haft under årens lopp. Fundera, tag ställning och ge styrelsen senast den 15 juli skriftligen dina synpunkter och idéer.

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, studiecirkel 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.