



Länken



Vinterbild från Toarp. – Akrylmålning av Kjell Wihlborg.

Från redaktören

Detta nummer innehåller artiklar om vitt skilda ämnen: stugfest och dragspelmusik i Dörröd, klubblokalen och klubbstugan, Malmöfestivalen, Skidsparning, vandringsturer på Husie mosse och Katrinetorp, Skogens dag i Torup, cykeltävlingen Vättern runt. Att cyklister är av ett segt virke framgår tydligt av Leifs cykelartikel. Att fullfölja Vätternrundan efter de strapasser och missöden Leif blev utsatt för är en bedrift! En lika seg och imponerande "gubbe" är löparen Börje Hammarstedt. Se *Resultatbörsern!*

Det skulle underlätta mycket om alla som deltar i någon tävling meddelar redaktionen för *Länken* tävlingens namn, sträcka och resultat. Annars är det risk

att någon glöms bort i *Resultatbörsern*. Jag har tyvärr inte fått några cykelresultat från tävlingarna Ringsjön runt, Vombsjön runt, Bjäre runt och Kävingetrampen.

Om *Länken* se även sid. 7.

Jag önskar er alla en trevlig läsning och en riktigt God Jul!

Malmö den 30 november 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

Stugfest i Dörröd – 13 september 2014

Till klubbens stugfest hade ett styvt dussin medlemmar slutit upp: Ingvar Carlsson, Berit Alm, Karin och Calle Lundmark, Gertrud och Frank Martinsson, Lena och Rune Hansson, Kjell-Åke Carlsson, Maiken (Kicki) Andersson, Kerstin och Sven Hedengård, Arne Pedersen samt Claes Lindh från Kalmar (som var medlem i MFK på 1960-talet).

Ingvar körde med klubbens buss, som klarat sig vid översvämningen i garaget (vid skyfallet i Malmö 31 augusti). Han hämtade först Karin och Calle, sedan Frank och mig och till sist Berit vid Lindängen och sen bar det av till Dörröd. Vädret inbjöd inte till att vistas utomhus, så vi beslöt att sitta inne i storstugan. Det blev långbord framför brasan, till vilken Ingvar hade hämtat ved, för det var kyligt inomhus. Han och Kicki hjälptes åt att hissa den svenska flaggan i vår flaggstång. Sedan tog vi fram våra matlådor. Frank och jag åt smörgåsar, små tomater och valnötskärnor, till det drack vi vatten och svart vinbärsjuice. Arne hade tagit med sig ett dragspel och drog några låtar.

Så var det dags för tipspromenaden. Lena hade satt upp frågor på träden på vägen upp mot ängen. Det var ju svamptid och (oätliga) svampar syntes här och där, bl.a. en fin röd vitprickig flugsvamp.

Efter rundan ute i terrängen var det dags för fika, som klubben bjöd på. Lena hade bakat kaffebröd, bl.a. en jättegod plommonkaka med vispgrädde till. En granne (Smitt) dök upp och pratade med oss en stund. Han vill gärna köpa vår stuga, om vi bestämmer oss för att sälja den. Vi fick också veta resultatet av tipsrundan. Arne vann med 10 rätt, tvåa och trea kom Calle och Karin med 9 rätt var.

Frank frågade Arne om han fick låna dragspelet (han hade inte tagit med sitt eget) och det fick han. Han spelade tre låtar, som blev mycket uppskattade.

Claes hade tagit med sig en dator med en hel mängd foton från gamla frisksportläger, som han visade mot stugans vägg, sedan vi dukat av bordet. De av oss, som varit medlemmar länge, kände igen många av personerna på bilderna, bl.a. Håkan Troedsson och Leif Persson. Jag kände inte alls igen dem. De var ju rätt unga då. Bildvisningen blev mycket uppskattad.

Under tiden hade regnet börjat ösa ner, så någon promenad blev det inte. Men klockan hade ändå blivit mycket, så det var dags att avsluta stugträffen. Vi satte i ordning i stora rummet och Ingvar och Kicki tog ner flaggan. Sedan åkte vi hem i ösregnet.

Ingvar skjutsade Berit till Lindängen och oss andra till en hållplats på Pildammsvägen, där vi hade nära hem, både Calle och Karin och Frank och jag. Det var skönt att få röra på sig efter allt stillasittande.

Gertrud Martinsson



Arne Pedersen underhåller på stugträffen.

Foto: Frank Martinsson.

ÅRSMÖTE

4 februari 2015

kl. 18.30 i klubblokalen

Information från styrelsen

Klubblokalen

Det kraftiga skyfallet och översvämningarna som den 31 augusti drabbade Malmö, drabbade också vår klubblokal. Flera sammankomster har fått ställas in. Det kommer dröja minst en månad till, innan skåp och stolar o.d., som nu står i stora rummet, kan återställas. Golvet måste torka ut. – Klubben kommer att få 3 månaders fri lokalhyra på grund av översvämningen (styrelseprotokoll 15/10 2014, § 5).

Klubbstugan

Frågan om en eventuell försäljning av klubbstugan kommer att behandlas på årsmötet. – En medlem har skriftligen meddelat styrelsen sina synpunkter. Ingvar Carlsson har fått i uppdrag att kontakta en mäklare (styrelseprotokoll 12/11 2014, §6).

Presentkort

Klubben fick ett presentkort (bensin) av Skånes Skidförbund på 500 kronor för fin skidsparning på Bulltofta rekreativområde och på Romelåsens golfbana i Dörröd.

Rapport från Ingvar Carlsson

Malmöfestivalen 15–22 augusti 2014

I årets upplaga av Malmöfestivalen fick MFK förfrågan om klubben kunde hjälpa till med städning mellan 11.00 och 18.00. Det gällde att torka bord. De som delade på uppdraget var: Lena och Rune Hansson, Berit Alm, Maiken Andersson, Kjell-Åke Carlsson, Lasse Olsson, Bertil Månsson, Bertil Hansson, Lennart Holmgren, Åke Nilsson och Ingvar Carlsson.

Stort tack till er som hjälpte mig att få ihop 3-mannalag (som arbetade i 3,5-timmarspass) och bidrog att öka klubbkassan med sköna slantar.

Kan MFK räkna med fler medlemmar som vill dela på arbetsuppgiften, om vi får en ny förfrågan nästa år?

Klubbstugan

Underhåll med gräsklippning m.m. har bedrivits var 14:e dag. Under hösten har vi haft påhälsning av vildsvin, som "sabbat" gräsplanen på ett antal kvadratmeter. Ojämnheterna har återställts med räfsor, så att Börje Wihlborg kunde köra över planen med gräsklippare.

"Gubbarna", som hållit stugan i trim, har varit Börje Wihlborg, Arne Pedersen, Åke Nilsson, Calle Lundmark, Bertil Månsson, Rune Hansson och Ingvar Carlsson.

Vandringsleden mellan Glamberga och MFK:s klubbstuga har Martin Landahl och Börje Hammarstedt kontrollerat 2 gånger under det gångna året.

Rullskidåkning

Som alla förstår så har det varit gott om tillfällen att åka mycket rullskidor i år. Verksamheten (träningen) på Bulltofta har försiggått lördagar med start kl. 10.00. Anslutningen har tilltagit i november.

Nu finns det möjlighet att hyra rullskidor på Bulltofta Motion. Det är ju bra att prova på, innan man bestämmer sig för att köpa egna.

Skidsparning 2014–2015

Bulltofta rekreativområde

Kommande vintersäsong kommer skidsparningen på Bulltofta att få en annan uppläggning. Malmö kommun har inköpt en fyrhjuling med band jämte likvärdig spårutrustning, som MFK skidteam fixat skidspar med under ett 30-tal år.

Klubbens snöskoter kommer att finnas kvar i beredskap, till dess att Fritid Malmös personal hinner bli "varm i kläderna" och få kläm på hur man får till bra skidspar.

MFK:s skidteam säger: "Lycka till!" Som alla vet har MFK:s skidspar varit mycket uppskattade, dess-

utom snabbt dragna, när väl snödjupet varit tillräckligt. Nu får kanske våra spårdragare mer tid att åka själva.

Skiduthyrningen dagtid kommer Bulltofta Fritid ha hand om. Under veckosluten kommer sannolikt, om spår finns, skidfolket från MFK att finnas på plats för att hjälpa till.

Romelåsens golfbana i Dörröd

På Romelåsens golfbana i Dörröd lär MFK även i år sköta spårdragningen, när snödjupet är tillräckligt.

Att det är populärt att åka skidor i Dörröd har upptäckts av det skånska skidfolket. Hit kommer skidåkare från flera orter i Skåne, när det inte finns tillgång till skidspår i hemtrakten. I veckoslutet vecka 5, då Anders Ödlund hade fixat bra spår, fanns 140 bilar med skidfolk på plats. Och på nätet noterades ca 9000 träffar för skidspår på Bulltofta och Romelåsen under bara en vecka.

Så är det att vara skidåkare i Skåne = mycket rullskidåkning!

Lena Hansson berättar från några vandringsturer och Skogens dag

Vandring på Husie mosse

Den 17:e augusti träffades vi, några klubbkamrater, på parkeringsplatsen vid Husie kyrka. En vandring runt på Husie mosse stod på programmet. Bertil och Essie var våra guider och hade lagt ner mycket arbete på att ta fram material om rekonstruktionen av strövområdet. Vi vandrade runt dammarna med sitt fågelliv och tittade på växter som fortfarande blommade. Det blev en sedvanlig fikapaus med trevlig samvaro ute i naturen innan vi gick tillbaka till parkeringsplatsen. En riktigt härlig dag. Tack Bertil och Essie för att ni delar med er av er kunskap.

Vandring på Katrinetorp

Den 6 september var en härlig sensommar dag, som gjord för en vandring. Vi var 10 klubbmedlemmar, som strålade samman utanför Katrinetorps gård vid Svågertorp.

Återigen hade Bertil och Essie lagt ner mycket arbete och plockat fram material för att kunna guida oss i det stora strövområde, som håller på att ta form vid yttre ringvägen, bakom Katrinetorp. Här håller man på att anlägga konstgjorda sjöar och fina leder för promenader. Det är ett vidsträckt rekreationsområde, som håller på att ta form. Efter en trevlig fikapaus i en paviljong i parken gjorde vi också ett besök i den så kallade millennieskogen innan vi nöjda sa ”hej då” till varandra efter en trevlig vandring. Riktat ännu en gång ett TACK till Essie och Bertil för kunskap och trevlig guidning.

Skogens dag

Skogens dag firades vid Torup i Bokskogen på sedvanligt vis den 7:e september.

Vi var 8 klubbmedlemmar som lovat hjälpa till med korvgrillning och försäljning: Berit Alm, Ingvar Carlsson, Essie och Bertil Gustafsson, Lena och Rune

Hansson, Bertil Månsson och Åke Nilsson.

Mörka regnmoln syntes på himlen, men det kom bara några stänk och vädret hade inte avskräckt besökarna. Efter lite kämpande med att få i gång grillen fick vi i alla fall riktigt fin glöd och kunde börja grillning och försäljning vid parkeringsplatsen. Åke och Berit hade hand om korvgrillning och pinnbrödsbakning vid dansbanan. Det var en strid ström av hungriga skogsvandrare och det gick i ett kör med kommersen. Det var så mycket folk som ville ha korv, att vi knappast hann med och korvar och bröd tog slut, så man fick ta upp ur frysarna på motionsanläggningen. Alla var dock tålmodiga och knotade inte över att få vänta. En mycket trevlig dag, som dessutom inbringade lite ersättning till klubben.

Fackelvandring

Den 30:e oktober anordnades traditionellt fackelvandring från motionsanläggningen på Torup till Statar-museet. Några av klubbens medlemmar hjälpte till vid arrangemanget. Vi sålde facklor och höll skötte grillarna för att de som hade korv med sig skulle kunna grilla.

Det är en härlig syn att komma ut till Torup och se alla ljuslyktor och marschaller som brinner runt om på hela området. När sedan cirka 800 personer vandrar iväg med tända facklor i en lång rad genom skogen i mörkret, kan man inte annat än hänföras. När försäljningen av facklor avslutats, gick vi upp till grillplatsen och grillade korv, innan kvällen avslutades med kaffe, kaka och musikunderhållning på caféet. Den lite kyliga men härliga kvällen kunde inte avslutas bättre.

Rapport från en cykel

Vättern runt 13-14 juni 2014

Vi var 28 cyklister från Malmö Frisksport och klubben Cyklisten, som skulle starta kl. 05.32. Nio av oss hade som mål att gå under 9 timmar, varav undertecknad var en, resten under 10 timmar.

Vi gav oss iväg från stugan kl. 05.00. Redan då kände jag att benen var kvar i sängen. Vid tidigare starter har ledsagaren, som är en motorcyklist, knappt hållit styrfart. Nu drog han iväg i 30 km/h. efter 100 meter. Efter 2 km släppte han oss och ett stort gäng från Mora tog över och höjde tempot till 40–45 km/h. Morsning och good by för min del och sen väntade jag in de andra från klubben, som skulle under 10 timmar. Vi höll ihop bra, i ett tempo som passade alla.

Efter Jönköping är det backigt upp till Bankeryd, så gruppen splittrades. Johan Lindberg, Christer Holmberg från Cyklisten och undertecknad körde lite fortare. Efter 1 mil släppte även Christer. Vi gick i depå i Fagerhult efter 14 mil. Åt, drack och fyllde på flaskorna. Johan hade fått tips om 15 cyklister från Försvarets Materialverk som var på gång, så vi tog det rätt så lugnt efter depån. Efter 5 km kom ”verket” och vi lade oss på rulle och dragningen skötte de själva.

Genom Hjo utan paus och i ett bra tempo men vid infarten till Karlsborg blev vi omkörda av en bilist som fick möte och trängde sig mellan oss. Johan hamnade i första och undertecknad i andra gruppen. Det blev snabbt en lucka på 100 meter, men jag försökte täppa till men det var för långt, så jag fick köra ensam tills jag kom i kapp 4 cyklister. Körde med dem 1 mil men det gick för sakta. Körde själv och gick i depå i Boviken efter 225 km. Kaffe, bullar, blåbär, bananer, saltgurka och ramlösa var det som behövdes.

Vurpa!

Iväg igen och tog rygg på ett stort gäng som körde fort men väldigt ryckigt, så jag hann inte bromsa fort nog när det verkligen behövdes. Pang i gatan, men jag kunde resa mig, skrapsår på armar och ben, men hur var det med cykeln? Framhjulet i en 8:a men för övrigt var den hel. ”Jaha, då får jag väl bryta”, tänkte jag. Men vid närmare eftertanke: ”Jag har aldrig brutit. Så det blir inget med det.” Ställde mig på hjulet och tryckte till och med lite våld gick det runt. Samtidigt passerade de fyra, som jag kört ifrån. ”Där kan du stå”, tänkte de nog!

Iväg igen, men inte fortare än 20 km/h. gick det. Vid påfarten till väg 50 var det mycket vägarbete med långa köer och flera olyckor mellan bilar och cyklister, så där fick vi gå flera kilometer, vilket var bra, för då kunde jag lyfta framhjulet.

Punktering!

Vid Hammarsundet börjar loppet på riktigt. Den här gången blev det inte uppför utan nerförsbackarna som blev problemet. Det gick väldigt fort trots att jag försökte bromsa. Hjulet slog i framgaffeln, så att hela cykeln vobblade [krängde] med följd att däckets blev varmt. Punktering och bara en reservslang! När jag höll på att byta, stannade en foljebil, som undrade om de kunde hjälpa till med något. Men de hade varken slang eller hjul att låna ut. Endast brytande cyklister. 3 mil kvar till mål. ”Bara jag klarar mig genom skogen ut till stora vägen, så kan jag väl gå de sista 7 kilometrerna om jag får fler punkteringar”, tänkte jag. Inne i skogen hade hjulet blivit ännu skevare, så jag fick hålla med båda händerna med påföljd att jag fick stanna när jag skulle dricka. Men det slapp jag snart, för drickat tog slut.

Målgång

Men i mål kom jag. De sista 7 milen tog 4 timmar. Vid målgången var det så många cyklister, att alla gick. Och då lyfte jag på framhjulet, eftersom det inte gick runt. Bengt Holmgren, som startat samtidigt med mig, såg när jag gick i mål. Han trodde att jag lyfte framhjulet för att inte medelhastigheten skulle sjunka. Det var inte den roligaste rundan jag cyklat, men den jag kommer att minnas mest.

Resultat: Leif Andersson 11.13 (27 rundor), Sven Falkman 15.17 (38 rundor), Andreas Persson 8.40 (8 rundor), Dan Persson 8.40 (29 rundor).

Träningsläger i Halland 29–31 maj

För övrigt har vi haft träningsläger i Halland med start och mål i Mellbystrand i 3 dagar (45 mil). Nästa år blir det som vanligt i Laholm. Det redan är bokat.

Andra tävlingar

Vi har även deltagit i:

Ringsjön Runt,
Vombsjön Runt,
Bjäre Runt och
Kävlingetrampen.

Träningen fortsätter så länge vädret tillåter. Undertecknad har cyklat 991 mil men hoppas komma över 1000 mil. Mitt rekord är 997 mil!

Leif Andersson

Resultatbörsen

Friidrott

VDM 10 km landsväg, Ystad IF 27 april
M65
1 Börje Hammarstedt 40,23

VDM 800 m, Heleneholms IF 21 maj
M65
1 Börje Hammarstedt 2.50.02

VDM 3.000 m, Lund 29 maj (Björnstorps IF)
M65
1 Börje Hammarstedt 11.42,04

Hildesborgsloppet, 7, 3 km, Landskrona 8 juni
M65
1 Börje Hammarstedt 31,17

Hörby Marknadslopp 12, 6 km, 2 juli
M65
1 Börje Hammarstedt 51,52

Skanneloppet 7,1 km, Åstorp 1 november
(Helsingborgs löparklubb HLK -92)
M65
1. Börje Hammarstedt 29.40

Cykel

Vättern runt 13-14 juni 2014
Leif Andersson 11.13
Sven Falkman 15,17
Andreas Persson 08.40
Dan Persson 08.40

Glöm inte att anmäla er till:

Luciakaffe

Plats: Klubbstugan i Dörröd
Dag: Sönd. 14 december 2014
Tid: Kl. 14.00

Samåkning från klubblokalen kl. 13.00
Anmälan till: Lena Hansson 040-49 95 75 eller
Ingvar Carlsson 0706-49 76 08

Årsfest

Plats: Elinelunds föreningslokal
Dag: Lörd. 10 januari 2015
Tid: Kl. 14.00

Anmälan till: Lena Hansson 040-49 95 75 eller
Ingvar Carlsson 0706-49 76 08

Buffé m.m. till självkostnadspris

Häckebergaområdet. Akrylmålning av Kjell Wihlborg.



Vad tycker ni om Länken?

Länken, vår klubbtidning, avser att dokumentera föreningens verksamhet i ord och bild och har därmed en viktig funktion som förmedlare av information. Men *Länken* skall också inspirera, roa och väcka debatt i olika ämnen. Medlemstidningen är en mycket viktig del av medlemskapet. Om den skall fortsätta att komma ut, så måste ni medlemmar hjälpa till att skriva artiklar och skicka bilder. Det var nära att detta nummer av *Länken* inte blivit till, eftersom jag saknade material. Men tack vare Leif Andersson, Ingvar Carlsson, Lena Hansson och Gertrud Martinsson så har det blivit ett mycket läsvärt nummer. Ett extra stort tack till Kjell Wihlborg, som alltid ställer upp med sina vackra bilder. Till slut: Vad tycker ni om Länken? Skall tidningen göras annorlunda? Jag är tacksam för synpunkter.

Lars Svensson
redaktör för Länken

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 FRISKSPORTARNAS 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.