



# Länken



*På vandring i Bokskogen, Torups rekreationsområde, i fint väder. Vi vandrade runt Torups slott och park, därifrån gick vi till Statarmuseet och sedan in i Bokskogen, som stod i sin allra skiraste vårgrönska. Från vänster: Håkan Linde, Gerd Svensson, Rune Hansson, Lena Hansson, Ingvar Carlsson, Bertil Gustafsson och Essie Gusafsson. – Foto: Lars Svensson den 1 maj 2016.*

## Från redaktören

Årets första nummer av *Länken* innehåller artiklar om vitt skilda ämnen: Luciakaffe och nyårsvandring, Barnens Vasalopp, årsfest och årsmöte, munkrepubliken Athos, Skid-DM, Vasaloppet i Minnesota och i Dalarna, väffelfest, vandringar, stugträff på nationaldagen, MFK:s engagemang i Blodmoplöppet och Bulltoftadagarna. Tack, alla bidragsgivare, för artiklar och bilder! Jag önskar er alla en trevlig läsning och en riktigt härlig sommar!

Malmö 15 juni 2016

Lars Svensson

## Luciakaffe på klubblokalen – 13 december 2015

Till årets Luciakaffe blev det stor uppslutning. Maiken Andersson, Kjell-Åke Carlsson, Ingvar Carlsson, Kerstin Karlsson, Bertil Gustafsson, Essie Gustafsson, Lena Hansson, Rune Hansson, Calle Lundmark, Karin Lundmark, Gertrud Martinsson, Frank Martinsson, Lasse Olsson (vän till Frank och Gertrud Martinsson), Gerd Svensson, Lars Svensson, Barbro Wihlborg, Kjell Wihlborg och Börje Wihlborg hade förväntansfulla bänkat sig i klubblokalen, där det bjöds på trivsamt stämning, gott kaffe och hembakat bröd (utom Lussekakorna) och ett underhållande program. Ingvar visade gamla Luciafilmer med bl.a. fiolspel av Evert Söderström och dragspelsmusik av Frank Martinsson. Sen följde ett populärt inslag: bildvisning/bildmontage av Kjell och Barbro Wihlborg. Vi fick



Bild 1. Stor uppslutning på Luciakaffet. Till vänster syns Lena Hansson, Essie Gustafsson, Bertil Gustafsson, Kerstin Karlsson, Gertrud Martinsson, Frank Martinsson, Lasse Olsson, Barbro Wihlborg, Kjell Wihlborg. Till höger nedifrån ses (nacken på) Maiken Andersson, Kjell-Åke Carlsson, Kjell Wihlborg, Karin Lundmark och Calle Lundmark. – Foto 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

se bilder från 80-årsjubileet, från Katrinetorp med fin historik över landeriet och tre vinjetter: Jungfrukällan (teckningar av Kjell till en dikt med anonym författare), "Illen e lös", en dikt på bygdemål (om bonden som skulle hämta brandsprutan på grund av brand men som drack kaffegök i godan ro) och avslutningsvis en skillingstrycksvisa framförd av Barbro (med fin röst), som handlade om den blå färgen. Kjell och Barbro avtackades av Ingvar som också delade ut chokladkartonger till Lena Hansson och Essie Gustafsson (med makar) som svarat för dukning och förtäring.

Lars Svensson



Bild 2. Ingvar Carlsson tackar Kjell och Barbro (med glitter i håret) för förstklassigt och omväxlande bildprogram. Rune Hansson är uppmärksam åhörare. – Foto Lars Svensson.

## Nyårsvandring – 1 januari 2016

Traditionsenligt samlades vi för att "gå in det nya året". En liten skara på 7 personer, Ingvar, Håkan, Martin, Lena och Rune samt Bertil och jag. Målet var Bokskogen. Dimman låg tät och det droppade från träden men vi var väl rustade. En för oss välkänd natur gav oss ändå nya upplevelser med de kala trädstammarna och tystnaden. Endast korpen verkade vara vaken och han övervakade vår fikastund, där vi satt uppradade

på en trästock och njöt av att vara ute. Efter ett par timmars vandring var vi tillbaka på parkeringen vid Torup nöjda och belåtna. Vi skulle emellertid gärna se ett större antal deltagare. Ta det som ett nyårslofte att komma med på nästa års nyårsvandring!

Essie Gustafsson

## Barnens Vasalopp – 9 januari 2016

Ett hundratal barn deltog gratis i Barnens Vasalopp, som arrangerades i Malmö vid Svågertorp. Banan var anlagd på Stadiums parkeringsplats. Utrustning fanns att låna och alla fick medalj. Malmö FK ställde upp med 8 funktionärer med Åke Nilsson och Ingvar Carlsson i spetsen. Evenemanget uppmärksammades i SDS den 10 januari. – Red.

# SYDSVENSKAN

## I fäders spår på Stadiums p-plats

**SVÅGERTORP** Varför nöja sig med ett vasalopp när man kan köra tio? Frusna föräldrar var ett större problem än tröttkörda småtingar när Barnens vasalopp på lördagen arrangerades vid Svågertorp.



Text: Mats Amnell



Selma El Mansouri, snart tre år, fick beröm av pappa Brahim och arrangören Åke Nilsson efter några tappra varv i spåret.

BILD: HANNA F ELLBORG

## Trivsamt årsfest i Elinelunds sommarstad – 9 januari 2016

Klubbens årsfest bjöd som vanligt på god uppslutning, härlig stämning, julbord (med allehanda härliga rätter, man minns särskilt Lenas gratäng), god dryck, fruktbord, kaffe och kaka, vackert dukade bord, levande musik med hög igenkänningsgrad med duon Kikki Andersson, keyboard och dragspel, och Kjell-Åke Carlsson, mandolin och sång. Börje Wihlborg underhöll med några kåserier och Calle Lundmark berättade (som vanligt) några roliga vitsar.

På programmet stod också ett föredrag med bilder av Lennart Holmgren, som berättade kunnigt och påläst och fängslande om en resa han gjort 1977 till munkrepubliken Athos, en cirka 2000 meter hög halvö med autonomt styre i Makedonien i norra Grekland, ett andligt centrum inom den ortodoxa kristenheten. Endast munkar får bo på Athos. För att besöka Athos krävs specialtillstånd. Ingen kvinna får besöka halvön. Men det finns många madonnabilder av Maria och Jesusbarnet.

20 östortodoxa kloster finns på halvön. De ligger en bit från havet och högt upp för att pirater ej skall komma åt klostrens dyrbarheter (guldföremål,

ikoner, fresker, väggmålningar, bibliotek med värdefulla handskrifter). Till de högst belägna klostren hissas maten upp från båtar på havet. Bränder kan bli ödesdigra, eftersom det är svårt att få fram brandredskap.

Munkar har funnits på Athos sedan 300-talet, möjligen 200-talet.

Särskilda restriktioner finns för turister: man får ej gå i kortbyxor, ej ha bara armar, ej fotografera och bara stanna i 4 dagar.

Man tar sig fram på stigar och med mulåsnor. Det finns en huvudstad med bl.a. restaurang, läkare och tandläkare. En icke-ortodox besökare måste vid gudstjänst stå eller sitta alldeles vid ingången. Han får inte gå längre in i klostret.

Man använder den Julianska kalendern: dagen börjar kl. 09.00 på kvällen. Man stiger upp ½ 3 på natten och startar med mässa. ½ 6 serveras mat.

Athos upptogs på Unescos världsarvslista 1988.

Lars Svensson



Bild 3. Årsmötet brukar alltid bli välbesökt. Så även detta år. Närmast kameran syns ryggen på Bertil Gustafsson. Fr. v: Lennart Holmgren, Lena Hansson, Rune Hansson, Gerd Svensson, Börje Wihlborg, längst ner Kjell-Åke Carlsson. Fr. h. uppifrån: Essie Gustafsson, Kerstin Karlsson, Frank Martinsson, Gertrud Martinsson, Håkan Linde med sambon Ulla Öhman. – Foto: Lars Svensson.

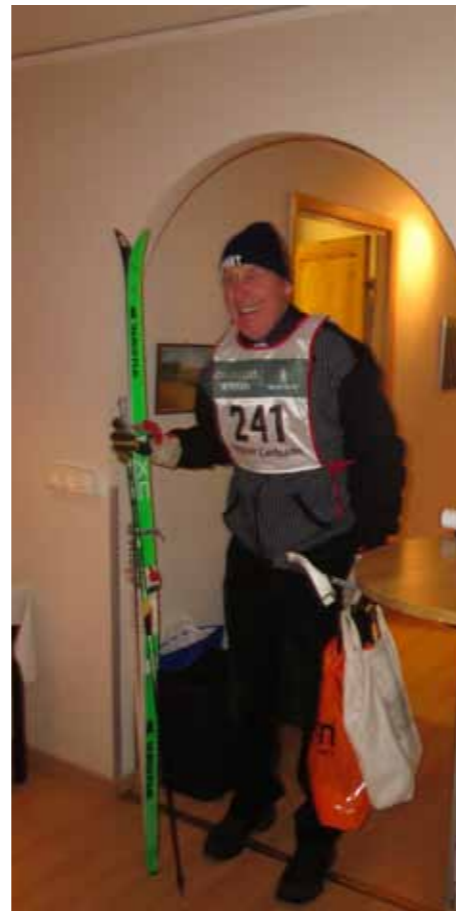


Bild 4. En glad Ingvar Carlsson, som kom direkt från Barnens Vasalopp som arrangerades vid Svågertorp.

Bilder från Athos, som idag är en autonom region och en del av Grekland.



Bild 5. Det heliga klostret "Dionysios".



Bild 6. Munkarna har skägg och bär kaftan. Klostren är fulla av dyrbarheter.

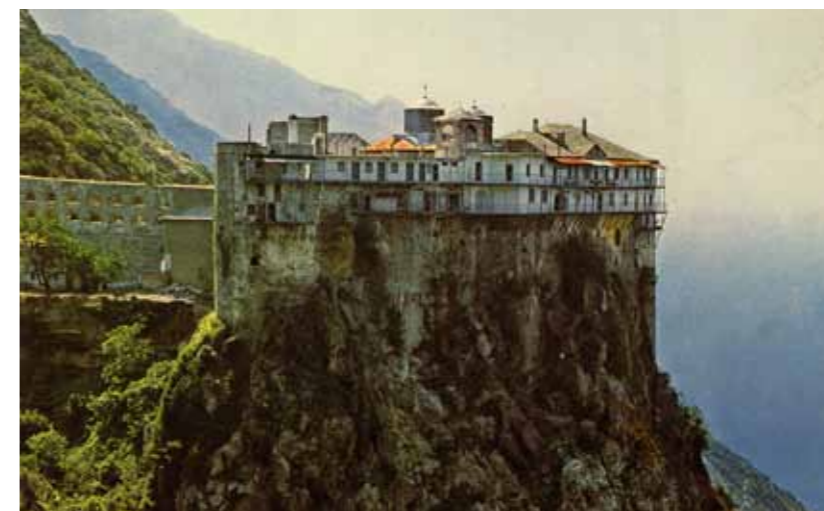


Bild 7. Klostren är högt belägna för att göra dem svårtillgängliga för pirater.

## Skid-DM på Romeleåsen – 23 januari 2016

Malmö Frisksportklubb svarade för att det kunde genomföras åtminstone ett DM-lopp på skidor i Skåne under den gångna vintern. Efter återbud från den ena klubben efter den andra vände sig Skånes Skidförbunds ordförande Nils-Arvid Olofsson till Anders Eriksson och Ingvar Karlsson i MFK:s skidsektion med en förfrågan om hjälp, då han fick veta att Anders Ödlund med stöd av Ingvar och Åke lyckats köra upp bra skidspår på Romeleåsens golfbana i mitten av januari. MFK åtog sig uppdraget på tisdagen och på onsdagen var så inbjudan ute till Skåne-DM i längdåkning klassisk stil lördagen den 23 januari.

80-talet åkare anmälde sig till tävlingen, som kördes i ett till fyra varv på 2,5-3,8 kilometersspåren uppe på toppen av Romeleåsens golfbana, samtidigt som motionsåkarna kunde använda sig av spåren på den lägre delen av golfbanan. Anders Ödlund, Ingvar Karlsson och Åke Nilsson lyckades som vanligt köra upp mycket fina spår, samtidigt som Anders Eriksson med hjälp av ett antal klubbmedlemmar kunde ta ha

om administrationen av själva loppet. Det fina loppet uppmärksammades bland annat med nästan en helsida i Skånska Dagbladet. Efter det att loppet genomförts på lördagsförmiddagen började det åter att töa och på söndagsförmiddagen började gräset åter ta över flera delar av spåret.

### Resultat

Distriktsmästare över 15 km klassisk stil blev i klassen H21 Henry Churchill från Ski Team Skåne på 49:40 knappt slagen av segraren i H40 Gaute Bere, också från Ski Team Skåne, på 49:30. I H35 vann Fredrik Cervin från IFK Helsingborg på 58:14, H45 Johan Olsson från IFK Helsingborg på 54:35 och H50 Nils-Arvid Olofsson, Eslövs SK, på 54:40. Bland damerna vann över 10 km Linnea Espling från IFK Helsingborg D21 på 47:44, Tina Henriksson från Ski Team Skåne D50 på 1:00:00 och Sonja Beres-Panic från Ski Team Skåne D55 på 1:09:30. Öppna klassen över 15 km vanns av Tore Hassum från Ski Team Skåne på 59:33.

Ulf Selin

## Växlande förhållanden under årets Vasaloppsvecka

Vasaloppsveckan 2016 bjöd på både omväxlande väder och spårförhållanden. Efter begränsad snö tillgång ända fram till slutet av februari fyllde Vasaloppsarrangörerna på med konstsnö cirka 70 km från målet till en bit innan kontrollen i Mångsbodarna. Detta kompletterades sedan i mitten av februari och dagarna innan det 92:a Vasaloppet den 6 mars med återkommande snöfall och omfattande packningsarbeten i spåret. Tillsammans med bra kyla inför Tjejvasan och Öppet Spår söndag och måndag den 27–29 februari medverkade detta till fasta och snabba spår.

Anders Rydlöv glädde sig åt detta och åkte Öppet Spår söndag på 6:44:03. Vår skidspårare Anders Ödlund åkte på 7:09:07, Ola Svensson på 10:23:01 och Olle Anebratt på 10:28:42. Under måndagen blev det om möjligt ännu bättre förhållanden. Snabbast blev Jörgen Rosenhall på 6:11:412 följd av Martin Sandberg på 7:14:46, Risto Mäkinen 8:02:46 och Peter Lundén på 9:19:52. Ingvar Karlsson, som åkte sitt 43:e Vasaloppsår, fick efter lite stavproblem i början av loppet extra krafter de sista 20 kilometrarna och åkte i mål på 8:30:15. Klubbens holländska medlem sedan många år och nu boende i Danmark, Henny

Malefijt, åkte på 9:00:44 efter att ha åkt Tjejvasan två dagar tidigare på 2:22:50. Självfick jag avstå från måndagsloppet eftersom husvärden inte bara bjudit på bra boende utan även influensa.

Till själva Vasaloppet den 6 mars var 13 åkare från Malmö Frisksportklubb registrerade. Loppet med maximalt 15 800 åkare fulltecknades på 83 sekunder, då anmälan öppnade i mars 2015. Tyvärr kom det mycket nysnö dagarna före loppet, varför den tidigare fasta spårbädden fick mycket blandat snöinnehåll. Då nattetemperaturen stannade vid 3 minusgrader, så frös inte snön ihop och i kombination med lätt snöfall, åtminstone fram till Evertsberg, blev det snabbt mer snösörja än skidspår. Flera av MFK:s åkare fick därför problem med reptiderna och fick bryta, innan de kom till Mora. Fem åkare klarade sig dock hela vägen. Bäst av MFK-åkarna blev Leif Malmquist på 7:02:48 och placeringen 4825. Bertil Lundberg fick tiden 9:05:23, Magnus Rydlöv 9:11:43, Nils Sjöholt 10:20:46 och Sven Wennerström 11:06:56.

Ulf Selin

## Årsmötet 2016

Vid MFK:s årsmöte den 3 februari 2016 var 16 medlemmar närvarande. Till styrelse och övriga funktionärer valdes:

### Styrelsen för år 2016:

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

### Övriga funktionärer/funktioner: för år 2016

revisorer Ulf Selin  
Alexander Johansson  
revisorssuppl. Leif Andersson  
ungdomsråd styrelsen  
fridrottsspekt. Ingvar Carlsson  
Börje Hammarstedt  
skidsektion Ingvar Carlsson

skidsektion Åke Nilsson  
anmälan skidor Anders Eriksson  
spårpatrull skidor Ingvar Carlsson  
Anders Ödlund  
cykelsektion Leif Andersson  
anmälan cykel Leif Andersson  
Robert Glennbro  
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

### Från styrelseprotokoll och program:

- 9/3 Föreslagit MFK och Ingvar Carlsson som kandidater till Årets eldsjäl.
- 9/3 Arne Pedersen deltar i årsmöte med Vägföreningen i Dörröd den 10/4.
- 13/4 Klubben har fått ny dator.
- 11/5 Det finns 6–7 spekulanter på stugan i Dörröd.



Bild 8. Ingvar Carlsson intar dryck i Evertsberg under sitt 43:e Vasalopp! – Foto: Ulf Selin.

## I fäderns spår till Mora i Minnesota 5–16 februari 2016

I januari fyllde jag 50 år och min far, Ingvar Carlsson, tyckte därför att han skulle bjuda mig på en resa. Men inte någon valfri resa utan till det amerikanska Vasaloppet i Mora, Minnesota! *Vasaloppets veteranförening* har ordnat denna resa ett flertal år och Ingvar var med även 2008. Eftersom hans engelska språkkunskaper inte är så bra, så var det ju inte så dumt att få med sig dottern denna gång som översättare. Två flugor i en smäll!

### New York

Originalprogrammet var en veckas vistelse i Mora men jag övertalade Ingvar att vi skulle stanna tre dagar i New York också för att få ut ännu mer av resan. Så vi började där på egen hand och hann med de flesta "måsten", bl.a. en rundtur både med buss och båt, dag som kväll, Frihetsgudinnan, Ellis Island, Rockefeller center, Empire State Building, Madison Square Garden inklusive en New York Rangers-match och Ground Zero.



Bild 9. New York.

### Minneapolis

Tisdagen den 9 februari flög vi vidare till Minneapolis, den största staden i delstaten Minnesota, där vi sammanstrålade med det övriga gänget och mottogs av våra värdar klädda i "folkdräkt" från Dalarna. Vi var elva personer i fem konstellationer som inkvarterades hemma hos värdfamiljer, de flesta med någon form av svensk anknytning. Ingvar och jag fick bo hos det unga paret Jessica och Lucas Olen. Lucas gammelfar och morföräldrar hade utvandrat från Sverige i början på 1900-talet och startat en såg i Mora. Hans föräldrar och farföräldrar fick vi också träffa och hade jag inte brott där jag gör, i Skövde, så hade jag nog inte haft en susning om var Älgårds ligger i Sverige, där de härstammar ifrån. Men nu kunde jag svara: "Det är inte så långt från mitt hem."

### Utflykter

Dagarna fylldes med utflykter. I Mora tittade vi på

sjukhuset, en fabrik som tillverkade världens snabbaste maskin som gjorde popcornförpackningar och ett tryckeri som bl.a. tryckte Super Bowl-programmet. En dag ägnades åt svenskbygderna med bl.a. Taylors fall, Lindstrom town, Chisago Lake, Nya Duvemålahuset och statyn av Vilhelm Moberg med sin cykel. Han cyklade runt i regionen på 1950-talet för att samla information och inspiration till sin utvandrarserie. En dag åkte vi till Duluth, vid de stora sjöarna, och gjorde ett besök på järnvägmuseet, som även det hade immigranthistoria.

### Skidspåren

Vi testade givetvis också skidspåren. Det var snöbrist i år och arrangörerna slet dygnet runt för att få tillräckligt med snö för loppet. Det gjorde också att loppet inte kördes på originalsträckningen utan fick köras som ett varvlopp på en tiokilometersslinga.

### Mora Minnesota Vasaloppet – 13 februari

Så blev det då lördag och dags för race. Det blev till att tejpa kinderna för att minska risken för förfrysning, eftersom det var 26 minusgrader, när vi stack ut näsan. Ingvar startade först och det trevliga med varvbana var ju att jag hann se och heja på honom vid två varvningar, innan det var dags för min egen start. Då hade temperaturen stigit och solen sken värmande, så det var inga problem att genomföra loppet, även om jag på startlinjen tänkte: "Vad gör jag här?"

Ingvar kom på tredje plats i sin ålderklass (40 km). Själv åkte jag 10 km. Trodde ett tag att vi skulle skida över mållinjen tillsammans, men han kom aldrig i fatt mig på sitt sista varv och jag kunde ju inte gärna stå vid klockstapeln och vänta.

### Jippon i anslutning till Vasaloppet

Dagen efter deltog några av svenskarna i ett sparkstöttingskrace också med den äran. På söndagen arrangerades *Barnens Vasalopp* och *skijoring*, dvs. skidåkning med hund, och *fat tire bike race*, dvs. lopp på snö för cykel med väldigt tjocka däck.

### En minnesrik upplevelse

Det hände mycket annat också. Dagarna var välfyllda men det är en annan historia. Ett bestående minne är dock den gästfrihet, som våra värdar och arrangörer stod för. Jag kan varmt rekommendera denna tripp till svenskbygderna i Minnesota.

Tack, far, för att du tog mig med på denna resa. Den blir ett oförglömligt minne!

### Anette Carlsson



Bild 10. En väl påbyltad Ingvar i mål i Vasaloppet i Minnesota flankerad av värdinnan Jessica Olen (t.v.) och Anette (t.h.).



Bild 11. Belättna silvermedaljörer i "sparkstöttingsracet". Från vänster: Wayne Fredrickson, Mora Minnesota, Bengt Karlsson, Jan Hansson, båda från Strömstad. Längst till höger: Ingvar Carlsson.

## Skidsäsongen 2016

Tio dagar fanns det skidspår på Bulltofta. Två veckoslut hjälpte 6 MKK:are – Bertil Gustafsson, Börje Hammarstedt, Bertil Hansson, Rune Hansson, Åke Nilsson och undertecknad – Fritid Malmö med skiduthyrning på Bulltofta. Vissa tider stod folk i kö för att få rätt utrustning, skor, skidor och stavar. Äntligen fick Fritid Malmö tillfälle att göra skidspåren med sin fyrhjuling. Men även MFK:s snöskoter kom till användning vid några tillfällen och då på Romeleåsens golfbana, där vi fixade till årets enda DM-tävling, som genomfördes den 23 januari.

Jag hade anmält mig att åka både Vasaloppet i Minnesota den 13/2 och Öppet spår i Dalarna den 29/2. Eftersom jag var inbokad med skiduthyrning och spårdragning med skotern, blev de få träningsmil för min räkning, även då det fanns skidspår.

Om resan till Minnesota, som blev en höjare, har Anette skrivit en artikel i detta nummer av Länken.

När Anette och jag hade landat den 17/2 på Göteborg Landvetter Airport, övernattade jag i Skövde, där

jag följande dag upphämtades av Ulf Selin för vidare resa till Evertsberg, där uppladdningen inför den 92:a upplagan av Vasaloppet skulle ske. Det var snabba spår den 29/2, då jag åkte: sluttid: 8 1/2 timme. Och tänk, jag vurpade inte en enda gång! Men tillbuden var många i utförlöparna i Mångsbodarna, Risberg, Evertsberg och Hökberg. Efter dusch och mat bar det åter tillbaka till Evertsberg, där det blev eftersnack och fika med Börje, Ingegärd Stark, Eva Thulin, Ulf Selin och Håkan Malmgren. De två sistnämnda hade tyvärr drabbats av influensa, så det blev inte någon start för dem denna dag.

Vecka 9 kom det mycket snö och deltagarna i Vasaloppet den 6/3 fick besvärliga spår trots arrangörernas fina arbete med spåren. 1105 åkare fick bryta. Själv var jag funktionär vid 3 tillfällen i Evertsberg, innan det var dags för hemfärd (7/3) till våren i Skåne.

*Ingvar Carlsson*

## Våffelfest på klubben – långfredag den 25 mars



Bild 12. Ingvar Carlsson hugger in med liv och lust.

Endast 7 personer hade infunnit sig till årets våffelkalas. Dagen var olyckligt vald, menade Gertrud Martinsson, som skickat bilderna, som Lars-Erik Olsson tagit.

Bild 13. Calle och Karin Lundmark ser rätt nöjda och belättna ut. Kerstin Karlsson i bakgrunden.



## Blodomloppet – 17 maj

Blodomloppet är ett motionslopp som äger rum på 15 orter i Sverige och vars syfte är att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen. Den första tävlingen ägde rum 1993 i Göteborg. – Red.

17 maj förknippas i första hand med Norges nationaldag. I Malmö arrangerade emellertid Helenholms IF på denna dag *Blodomloppet* på Bulltofta rekreativområde. De som anmält sig hade 3 klasser att välja mellan: löpning 10 km, löpning 5 km och en promenadklass. 15 MFK:are var banfunktionärer i promenadklassen. Sammanlagt hade 5.700 anmält sig. På Heleneholm IF:s hemsida kan man läsa resultaten i de olika klasserna.

*Ingvar Carlsson*

## Vandring runt Häckebergasjön – 21 maj

Lördag 21 maj stod en vandring runt Häckebergasjön på programmet. Ingvar och Kerstin kom med klubbussen och hämtade först Essie och Bertil vid Jägersro och sedan Rune och mig vid Videdal. Sedan gick färden över Bara och Klågerup till parkeringen vid Häckeberga, där vi sammanstrålade med Martin Landahl och Börje Hammarstedt. Börje hade lovat att guida oss runt sjön på de stigar han brukar springa. Vädret såg lite osäkert ut, men lagom tills vi gav oss i väg tittade solen fram.

Redan innan vi vek av från vägen och gick ner mot sjökanten hörde vi näktergalen. Vi följde en stig, som gick alldeles nära sjön, och kom ut på en stor äng och så småningom in i lövskogen, som växer runt sjön. Här finns både stora ekar och bokar, vars löv just

## Bulltoftadagarna – 20–22 maj

Bulltoftadagarna är en föreningshelg, där Malmös föreningar har möjlighet att visa upp sin verksamhet för Malmöborna och grundskolorna. Malmöborna bjuds till en helg med massor av aktiviteter. Detta är ett perfekt tillfälle för Malmös föreningar att visa sin verksamhet och kanske rekrytera nya medlemmar. – Red.

Söndagen den 22 maj kl. 11.00–14.00 var Håkan Linde, Bertil Hansson och undertecknad representerar för MFK på Bulltofta. Vi lånade ut rullskidor och visade hur man åker på dem. För alla som vill förbättra sin kondition eller träna inför ett ”riktigt” skidlopp är ju rullskidåkning ett alternativ till vanlig skidåkning, när snötillgången tryter.

*Ingvar Carlsson*

spruckit ut. Grönskan var skir och vacker och vi njöt av att vandra fram med sjön inom synhåll. Vi passerade en bäck, och där, vid dess utflöde i sjön, kunde vi se, att näckrosor i stora mängder snart skulle pryda ytan. Men ännu var de inte utslagna. Vi hittade en fin plats, där vi kunde ta paus och äta vår matsäck. Vi satt där på några stockar och hade utsikt över vattenytan. Vi såg en häger flyga över oss och landa en bit ifrån oss. Vi fortsatte vandringen och kom så tillbaka till utgångspunkten, där vi skiljdes åt efter att ha konstaterat, att det varit en härlig tur i trevligt sällskap.

Text och bild  
*Lena Hansson*



Bild 14 och 15. Rune Hansson, Bertil Gustafsson, Martin Landahl och Börje Hammarstedt i gåsarad på vandring i Häckeberga, som är ett naturskönt, bokskogsklätt, kuperat område med fina skogsstigar och historiska färdvägar. Artrikedomen bland växter och djur är mycket stor.



## Vandring till kastanjeallén vid Gottorp gård – 26 maj

Torsdagen den 26 maj hade Kerstin Karlsson lovat att ta oss med på en vandring till ett av sina smultronställen. Ingvar, Kerstin, Essie och Bertil, Lars samt Rune och jag träffades på parkeringen vid Elinelunds kolonimråde. Det hade regnat en hel del under dagen, men nu började molnen skingras och det såg ut att bli en fin kväll. Från parkeringen vandrade vi genom området och kom ut på stigar som låg precis utanför Yttre Ringvägen. Här har kommunen anlagt ett strövområde med stigar för cykling, promenader och ridning. Vi gick längs en bäck och kom snart fram till en liten damm, där sothöns och gräsänder simmade omkring med sina nästan nykläckta ungar. Det var så vackert med blommande syrener, hägg och gullregn och luften var fylld av fågelkvitter trots närheten till stora vägar och bebyggelse. Vi passerade Ollebo och kom så fram till en kastanjeallé, som var praktfull – flera hundra meter lång och blommande med sina

vita ljus. Vi stod där en lång stund i stum beundran, innan vi gick den sista biten fram till Gottorps gård. Väl framme kunde vi bara förfasa oss över hur de nya ägarna skövat den omgivande parken. Det var helt kallt runt huset och Kerstin berättade att man bl.a. fällt en blodbok, som planterats som ett vårdträd, när huset byggdes på 1890-talet-

På återvägen passerade vi ytterligare en damm, där ett svanpar slagit sig ner och honan ruvade sina ägg i vassen. Så återvände vi till Elinelund, där Kerstin dukade fram kaffe och smörgåsar. Det smakade jättebra när vi satt där i solskenet i den fina trädgården och njöt av det härliga vädret, god fika och trevligt sällskap. Tack, Kerstin, för att du visade oss den vackra allén och tack för god fika.

Text och bild  
Lena Hansson



Bild 16. och 17. Den vackra allén och den kringliggande omgivningen ger anledning till beundran men också frågor om framtiden. På bilden till vänster ser vi (från vänster) Rune Hansson i samtal med Lars Prabin (ryggtavlan). Essie Gustafsson står en bit bredvid och tycks lyssna på guiden Kerstin Karlsson (vars pekande hand syns). På bilden till höger ser vi också Ingvar Carlsson och Bertil Gustafsson (skymd).

## Stugträff i Dörröd – nationaldagen den 6 juni

12 MFK-are – Ingvar Carlsson, Kerstin Karlsson, Börje Hammarstedt, Lena Hansson, Rune Hansson, Martin Landhal, Karin Lundmark, Calle Lundmark, Gertrud Martinsson, Frank Martinsson, Gerd Svensson och Lars Svensson – firade nationaldagen i sommaljuvligt väder i Dörröd. Vi hade med oss egen lunch, som smakade så gott som det brukar göra i det fria, och hade en gemytlig samvaro vid bordet. Martin och Börje var nyduschade och såg osedvanligt fräscha och spånstiga ut. De hade sprungit en tur i skogen innan vi andra anlände. Lena och Rune skall för andra gången åka till Afrika på semester. Gerd och jag skall till Ekerö och därifrån till Glasriket. Karin Lundmark retade sig på att hon ofta glömmet namn som hon kunnat i hela sitt liv. För en tid sedan kunde hon

för sitt liv inte komma på smörsångaren Lasse Lönndals namn. Gertrud tipsade om att nyponpulver är bra mot artros. Och Ingvar och Lena informerade helt kort om att det finns 6–7 spekulanter på stugan.

Efter lunchen tog några en promenad i skogen, medan andra, bl.a. Calle och Gerd (som hade skoskav efter en utflykt till Danmark för några dagar sedan), vaktade stugan. Inte heller Ingvar gick med på skogspromenaden utan han passade på att baka en härlig tårta med vispegrädde, som dekorerades med en svensk flagga – det var ju Sveriges nationaldag – och som sedan serverades till eftermiddagskaffet. Smaskens!

Så skall en nationaldag firas!

Lars Svensson



Bild 18. Nationaldagsfrände i Dörröd i strålende sommarväder. Till vänster: Lena och Rune. Mitt emot Lena sitter Gerd och bredvid henne Kerstin. – Foto: Lars Svensson.



Bild 19. På skogspromenad i det naturfagra Dörröd. Vi ser ryggarna på Karin t.v. och Gertrud t.h. Längre ner i backen skymtar Frank (med stavar), Rune i röd tröja och Lena. – Foto: Lars Svensson.

Vasaloppsveckan 2016

Tjejvasan lördag 27/2

Henny Malefijt (D50) 02:22:50

Öppet Spår söndag 28/2

Olle Anebratt (H 60) 10:28:42  
 Ola Olsson (H45) 10:23:01  
 Anders Rydlöv (H60) 06:44:03  
 Anders Ödlund (H?) 07:09:07

Öppet Spår måndag 29/2

Ingvar Carlsson (H75) 08:30:15  
 Peter Lundén (H40) 09:19:52  
 Henny Malefijt (D50) 09:00:44  
 Risto Mäkinen (H 50) 08:02:46  
 Jörgen Rosenhall (H40) 06:11:41  
 Martin Sandberg (H21) 07:14:46

Vasaloppet söndag 6/3

Bertil Lundberg (H55) 09:05:23  
 Leif Malmquist (H50) 07:02:48  
 Magnus Rydlöv (H50) 09:11:43  
 Nils Söholt (H50) 10:20:46  
 Sven Wennerström (H 50) 11:06:56

Resultat Skid-DM 23/1, se sid. 6.

*Lite fakta kring Vasaloppet – hämtade från nätet*

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

Vasaloppets motto är "I faders spår – för framtids segrar" och står skrivet på en portal över mållinjen i Mora.

De olika loppet under årets Vasaloppsvecka hade över 66 500 deltagare från 46 nationer. Tre lopp har ställts in: 1932, 1934 och 1990.

Sedan 1948 har loppet alltid gått första söndagen i mars.

Vasaloppet direktsändes i TV första gången 1966.

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

Mesta Vasaloppssegrarna: Nils "Mora-Nisse" Karlsson (9 segrar), Janne Stefansson (7 segrar), Arthur Häggblad och Jan Ottosson (4 segrar), Oskar Svärd, Daniel Tynell och Jörgen Brink (3 segrar)

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

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

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

Årets segrare:

John Kristian Dahl, Norge: 04:08:00.

Katerina Smutná, Österrike: 04:17:17.56.

Förstapriset är i år höjt för både herr- och damsegraren till 92 000 kronor. (Förstapriset höjs numera med 1 000 kronor varje år.) Dessutom får segrarna en trofé, en krans och en kyss!

Vasaloppets verksamhet genererar varje år cirka 15 miljoner kronor tillbaka till den regionala föreningsrörelsen i Dalarna! Dessutom cirka 3 miljoner i avgifter till Svenska Skidförbundet och Svenska Cykelförbundet (som sedan fördelas till distriktsförbund över hela Sverige).

Anmälningsläget inför 2017: Det nya parloppet Nattvasan fulltecknades på en och en halv minut. Vasaloppet var fullt efter fyra minuter! På en timme hade över 33 000 deltagare anmält sig till vinterveckan 2017.



Bild 20. Fyren Långe Jan, Sveriges högsta fyr (41,6 m), belägen längst ned på Ölands södra udde. Vid fyrplatsen ligger Ottenbys fågelstation. – Foto: Kjell Wihlborg.



Bild 21. Kalmar – 2016 års sommarstad för andra året i rad. Kalmar slott ligger vid Slottsfjärden, där det medeltida Kalmars hamn låg. – Foto: Kjell Wihlborg.



# 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](http://www.frisksportmalmo.se)

Webmaster e-postadress: [anders.persson@frisksport.se](mailto: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.