



Länken



Ingvar Carlsson tilldelades i samband med Skånes Skidförbunds årsmöte i Hässleholm den 26 oktober 2020 RF-SISU:s förtjänsttecknen i guld för förtjänstfullt arbete som ledare inom skidområdet i över 50 år. Skånes Skidförbunds ordförande Nils-Arvid Olofsson svarade för överlämnandet, som gjordes i repris på Vasaloppsträffen i klubblokalen den 10 november.

Från redaktören

I årets nummer av *Länken* kan vi följa klubbens verksamhet som på grund av coronapandemin varit decimerad under året. *Länken* innehåller också minnesartiklar över medlemmar som lämnat oss. Tack alla bidragsgivare för artiklar och bilder! God Jul och trevlig läsning!

Malmö 10 december 2020

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

Sammanfattning av 2020 års verksamhet

På grund av coronavirusutbrottet i Europa i början av året har Folkhälsomyndigheten utfärdat ett flertal restriktioner och begränsningar för fysiska evenemang och kulturevenemang, som lamslagit stora delar av vårt samhälle, inte minst idrottsrörelsen. Många tävlingar och evenemang har fått inställas, bl.a. *Vätternrundan*, *Fackelvandringen i Bokskogen*, *Bokskogens dag i Torup* och *Rikslägrät på Stensund*. Några av klubbens programpunkter har också fått inställas, bl.a. "Stugträff i Dörröd" (6/6), "Eftermiddagsfika på klubblokalen med föredrag om Ecuador och bildvisning av Lena Hansson" (18/11). – För att undvika smittspridning har MFK:s styrelse haft två styrelsemöten (juni och augusti) utomhus (Gertrud Martinssons trädgård). – *Red.*

Styrelsemöten: 29/1, 12/2, 11/3, 15/4 (inställt), 13/5, 17/6, 12/8, 16/9 (inställt) 14/10, 11/11, 16/12

- | | |
|---------|---|
| 1/1 | Nyårsvandring (5 deltagare, promenad i Pildammarna) |
| 5/1 | Årsfest i klubblokalen (14 deltagare, se artikel) |
| 5/2 | Årsmöte (11 deltagare, se artikel) |
| 6/2 | Vasaloppsträff på klubblokalen (4 deltagare) |
| 20-21/2 | Barnens Vasalopp (se artikel) |
| 28/2 | Vasaloppet– Stafettvasan 2020 (Ingvar Carlsson, se artikel) |
| 1/3 | Vasaloppet (se artikel av Nils-Arvid Olofsson och Resultat s. 5) |
| 4/3 | Deltagande i MISO:s årsmöte (Ingvar Carlsson) |
| 16/3 | Vasaloppsträff på klubblokalen |
| 21/3 | Väffelfest på klubblokalen |
| 1/5 | Vandring i Bokskogen (4 deltagare, se artikel) |
| 18–19/8 | DM rullskidor – Rull Knutstorp (1 deltagare: Nils-Arvid Olofsson) |
| 4/10 | Rullskidtävling Åsracet med DM-status (1 deltagare: Nils-Arvid Olofsson) |
| 26/10 | Skånes Skidförbunds årsmöte i Hässleholm (klubbens årsmötesombud Ingvar Carlsson) |
| 10/11 | Vasaloppsträff på klubblokalen (5 deltagare) – ca 10 MFK:are anmälda till nästa års lopp) |
| 13/12 | Luciakaffe på klubblokalen |
| 24/12 | Julinblåsning på Stortorget |

ÅRSFEST

Plats: Klubblokalen
Dag: Sönd. 6 januari 2021
Tid: Kl. 14.00

Anmälan senast 4 januari till: Ingvar Carlsson 0706-49 76 08
eller till Lena Hansson 0708-49 95 75

Årsfest i klubblokalen – 5 januari 2020

Det blev åter en årsfest för klubben, men den här gången var det många vi saknade, som hade gått bort under 2019, bl.a. Börje Wihlborg och Håkan Linde. Vi var 14 MFK:are som satt runt de dukade borden. Essie och Bertil Gustafsson hade gjort i ordning en härlig buffé, som vi fick gå och ta av. Så satt vi till lite småprat och njöt av maten och drack bl.a. julmust till. Sedan visade Ingvar Carlsson en videoinspelning från sitt senaste besök i Nederländerna, Västeuropas blom-

sterland nummer 1: ett färsprakande blomstertåg med blomsterprydda vagnar i alla möjliga färger som rullade fram genom gatorna. Folk hade gått man ur huse för att beskåda blomsterparaden.

Vi tackar Essie och Bertil för deras arbete med buffén till årsfesten.

Gertrud Martinsson



Från vänster: Kjell-Åke Carlsson, Majken Andersson, Calle Lundmark, Karin Lundmark. Stående: Ingvar Carlsson.
Foto: L-E Olsson.



Essie och Bertil – nöjda men kanske lite trötta.
Foto: L-E Olsson.

ÅRSMÖTE

Onsd. 3 februari 2021
kl. 18.30 i klubblokalen

Årsmöte – 5 februari 2020

Vid MFK:s årsmöte den 5 februari 2020 var 11 medlemmar närvarande. Till styrelse och övriga funktionärer valdes:

Styrelsen för år 2020:

ordförande Kristina Linde
sekreterare Gertrud Martinsson
kassör Martin Landahl
ord. ledamot Börje Hammarstedt
Lena Hansson
styrelsesuppl. Ingvar Carlsson
Åke Nilsson
Leif Andersson

Övriga funktionärer/funktioner för år 2020:

revisorer Ulf Selin
Alexander Johansson
revisorssuppl. Nils-Arvid Olofsson
ungdomsråd Niina Linde

fräddrottssekt. Ingvar Carlsson
Börje Hammarstedt
skidsektion Ingvar Carlsson
Åke Nilsson
Anders Eriksson (ansvarig)
spårpatrull skidor Ingvar Carlsson
Åke Nilsson
Anders Ödlund
cykelsektion styrelsen
Leif Andersson
friluftssektion styrelsen
Skåneleden Martin Landahl
Robert Glenmo
Börje Hammarstedt
resp. tävlingsledare
pressombud Lars Svensson
red. Länken styrelsen
studieledare styrelsen
fester styrelsen
valberedning styrelsen
Karin Lundmark

Barnens Vasalopp – 20 och 21 februari 2020

Runt om i landet arrangeras årligen Barnens Vasalopp, som kan genomföras på skidor eller på cykel eller med löpning. Organisationen Barnens Vasalopp vill med hjälp av flera samarbetspartner få barn att aktivera sig och därmed lägga grunden till en hälsosam livsstil. – Red.

Man ringde från Vasaloppet i vecka 7 och undrade om MFK kunde hjälpa till att arrangera Barnens Vasalopp på Mobilia köpcentrum. Efter några telefonsamtal fick jag ihop 4 personer per dag som skulle fungera som funktionärer kl. 10.00 – 15.00. Första dagen hade vi otur med vädret. Det började duggregna vid 12-tiden, så det blev en blöt tillställning för deltagarna och funktionärerna, som var ute vid start- och målplatsen vid torget vid Intersport. Men dagen därpå var det sol hela tiden.

Under de två dagarna hann 477 ungdomar prova på att åka skidor. För många av deltagarna var det första gången. ”Snön” de åkte på var isskrap från Kirsebärgs Ishall.

Efter avslutad åkning fick deltagarna medalj, diplom, blåbärssoppa eller nyponsoppa och en bulle.

Funktionärer från MFK var förutom undertecknad Börje Hammarstedt, Martin Landahl, Åke Nilsson och Lasse Olsson.

Ingvar Carlsson



Alla som genomförde Barnens Vasalopp på Mobilia belönades med diplom och medalj! På nedre bilden tar Ingvar och Börje emot anmälningar av förväntansfulla barn och föräldrar. – Foto: L-E Olsson.

Vasaloppet – Stafettvasan 2020

Även i år blev det en resa till Vasaloppet. Den 21 februari åkte jag liksom förra året med Ski Team Skånes Vasaloppsbuss från Lund till Mora för att därifrån fortsätta vidare till min inkvartering hos Börje Stark i Evertsberg en vecka. Dagarna varvades med skidåkning och att vara funktionär de dagar skidåkarna passerade Evertsberg.

Den 28 februari var jag inbokad att vara med i ett Vasaloppsveteranlag som innehöll 5 löpare. Min åksträcka var Evertsberg–Oxberg. Vårt lag åkte på 7.26. Spåren var isiga dagen till ära. Lättvullat med andra ord.

På Vasaloppsdagen – söndagen den 1 mars – hade drygt 1–2 dm nysnö kommit, så deltagarna fick en besvärlig resa mellan starten i Sälen och målet i Mora. Som framgår av resultaten (se nedan) så klarade sig 14 MFK:are i mål. Bäst av de våra blev Nils-Arvid Olofsson, som körde på 06:27:43.

På måndagen den 2 mars rullade Nils-Arvids bil mot Skåne och med mig som passagerare. Det var 51:a gången jag var i Evertsberg under Vasaloppsveckan.

Ingvar Carlsson

Lite om skåningarna i Vasaloppet 2020

Från distriktets 36 anslutna föreningar fanns 470 anmälda deltagare till Vasaloppet. 73 av dem kom inte till start och 89 av dem bröt i det utmanande skidföret. 308 deltagare passerade den berömda mållinjen ”I faders spår för framtidens segrar”. Malmö Frisksportklubb var sjätte största Skåneklubb med 14 åkare, som kom i mål. Siffran 14 var för övrigt min placering bland de 308 deltagarna, som passerade målportalen från distriktets anslutna föreningar. Christer Palm, MFK, fullbordade sitt 20:e Vasalopp och erhöll 20 årsmedaljen. Nils Söholt, MFK, genomförde Vasaloppsdistansen för 10:e gången och erhöll 10 årsmedaljen.

Bäste skåning blev Rickard Bergengren, IF Ski Team Skåne, med tiden 4:48:16 (totalplac. 98). Snabbaste kvinna blev Freya Orban, IF Ski Team Skåne, med tiden 6:46:16. Lars Persson, Treby IF, genomförde i år sitt 50:e Vasalopp i svit! Första kvinna från distriktet att bli Vasaloppsveteran (30 lopp) blev Carina Hammarstrand, FK Snapphanarna, som körde samtliga lopp under Vasaloppsveckan (45 mil)!

Nils-Arvid Olofsson

Vasaloppet söndag 1/3 2020 – Resultat

John Bäckman	H 40	11:49:42
Sandra Barkstedt	D 21	10:49:48
Andreas Bergqvist	H 40	12:10:50
Pontus Johansson	H 21	10:49:48
Lisa Murmark	D 45	12:01:54
Ann Nässel	D 50	10:47:15
Nils-Arvid Olofsson	H 55	06:27:43
Ted Ovenberger	H 50	11:28:59
Christer Palm	H 60	08:52:23
Mats Persson	H 55	10:46:00
Paul Rengbo	H 50	12:10:02
Jan Sjögren	H 60	11:15:54
Nils Söholt	H 55	11:16:49
Glenn Svendsgård	H 35	12:00:34

Rullskidor – DM 2020

20 km	Rull Knutstorp 18–19/8	
1	Nils-Arvid Olofsson H 55	01:03:54
9 km	Åsracet 4/10 (med DM-status)	
2	Nils-Arvid Olofsson H 55	34:11

Kl. 10.00 gick starten för 48:e gången för Bokskogsrundan, som sedan 10 år tillbaka blivit en promenad på 5 km. Solen sken, bokarna och vitsipporna hade slagit ut. Naturen stod i sin allra grannaste prakt. Det blev en fin vandring. Förutom jag och min hustru Kerstin hade också Arne Pedersen och Inga-Lill Hansson kommit till start.

Ingvar Carlsson

Skånes skidförbunds årsmöte – 26 oktober 2020

Ingvar Karlsson var klubbens årsmötesombud vid förbundets 66:e årsmöte på Hotell Statt i Hässleholm den 26/10. 12 av 36 föreningar var representerade med ombud och antalet deltagare på mötet var 23 personer. Innan det formella årsmötet hölls en prisutdelning. Det utdelades 72 individuella mästerskapsplaketter för de 2 genomförda distriktsmästerskapen i rullskidor under 2020. 10 klubbar hade haft deltagare på pallplats. För undertecknad, som var MFKs ende deltagare på DM-tävlingarna blev det ett guld och ett silver. Till Lars Persson, Treby IF, utdelades ett pris för 50 genomförda Vasalopp i svit. Till Ingvar Karlsson utdelades RF-SISU:s *Skånes förtjänsttecken i guld för ledare*. För att erhålla utmärkelsen fordras minst ett kvarts sekel förtjänstfullt arbete i verksamheten på styrelse- och/eller kommitténivå i förening. Speciellt beaktas personens föredöme i ledarrollen. Det kan noteras att det bara delats ut 30 liknande förtjänstplaketter i skånsk idrott från 2015 till 2019, men då hette plaketten *Skånes idrottsförbunds förtjänst-plakett*

i guld och kriterierna är något förändrade. Skånsk idrott omfattar mer än 2000 idrottsföreningar. Själva årsmötet leddes av Peter Tallinger, styrelsemedlem i RF-SISU Skåne. Valen gick i enlighet med valberedningens förslag och valberedningen fick förnyat förtroende.

Från verksamhetsberättelsen kan nämnas: ”Med isskrap som underlag arrangerade Malmö FK och Vasaloppsföreningen Barnens Vasalopp vid Mobilia i Malmö den 20–21/2. Det är det enda kända arrangemanget med skidor under fötterna i Skåne under förbundets 65:e verksamhetsår.” Verksamhetsberättelsen informerar vidare om skånska Vasaloppsveteraner. Ingvar Karlsson med 43 lopp ligger på 6:e plats i listan, Ulf Selin med 39 lopp på delad 12:e plats och undertecknad med 34 lopp på delad 20:e plats.

Nils-Arvid Olofsson
Skånes Skidförbunds ordförande

Vasaloppsträff på klubblokalen – 11 november 2020

Nu finns det möjlighet till en positiv skidupplevelse på Vallåsen strax utanför Skånegränsen även tidigt på säsongen eller då det inte finns snö i övrigt i Sydsverige, berättade Skånes Skidförbunds ordförande Nils-Arvid Olofsson vid MFK:s Vasaloppsträff den 11 november i den coronaanpassade klubblokalen i veckan. – Det kändes fantastiskt att kunna komma på snö i Sydsverige redan den 30 oktober i 9 graders värme, fortsatte Nils-Arvid. Det finns ett Vasalopps- och stakvänligt spår om 400 meter och ett lite mer komplicerat spår över 1000 meter. Det längre spåret innehåller både en rejäl stigning och 400 meter i serpentin nerför och några kurvor som var lite besvärliga, speciellt som det också var lite isigt.

I övrigt var spåren fasta och med fint stavfäste. Invigningsdagen fungerade det fint för mig med gult och violett Rodhe klister, men det går också bra att få vattatips av instruktörerna som finns i anslutning till banan. Vallabod finns direkt vid spåret.”

Enligt informationen i samband med invigningen

kommer banan att vara öppen lördag och söndag varje vecka för klassisk åkning. För öppettider i övrigt se informationen på Vallåsens hemsida. Spårkort för vuxna för en dag kostar 300 kr. Närmare information om spåret framgår också av den bifogade PDF-filen ”Vallåsen”.

Vinn spårkort för en dag!

MFK har fått möjlighet att lotta ut ett spårkort för en dag till Vallåsens längdarena denna säsong. På samma sätt som de som deltog i Vasaloppsträffen kunde anmäla sitt intresse att delta i utlottningen har du nu möjlighet att göra det genom att mejla din intresseanmälan till ulf.selin@telia.com senast 19 november. Ange ”Utlottning spårkort Vallåsen” och namn, e-postadress och telefonnummer.

Vinnaren kommer att kontaktas av representant för Vallåsen.

Ulf Selin

Bertil Hansson 1932 – 2020

Den 2 augusti fick MFK ett ledsamt meddelande: Bertil Hansson hade hastigt avlidit den 31 juli på äldreboendet Solliden i Arlovsgården, där han efter att ha fått en stroke 2017 bott sedan 2018.

Bertil blev medlem 1982 och snabbt en tillgång för vår klubb. Till sin natur var han vänlig, hjälpsam, försynt och lågmäld. Han kom att tillhöra det gänget som alltid ställde upp som funktionär i klubbens olika arrangemang i alla väder. Han hjälpte också ofta till med skidspårning med vår snöskoter.

Bulltofta var ett rekreationsområde Bertil besökte ett flertal gånger i veckan för löpning, rullskidträning och promenader med avslutande bastu och dusch. Sex gånger åkte han Vasaloppet.

Jag hälsade på Bertil ett antal gånger innan Folkhälsomyndighetens restriktioner gällde. Vid två tillfällen återfick han sitt glada leende och det glimmade till i ögonen. Den ena gången var när jag visade smalfilm från Bulltofta, den andra var när jag spelade en CD med Evert Taube i en kassettradio som jag tagit med mig.

Bertil begravdes i Husie kyrka den 28 augusti. Från MFK deltog Kjell-Åke Carlsson, Majken Andersson och undertecknad.

Ingvar Carlsson

Harry Elmquist 1928 – 2020

Harry Elmquist, som blev medlem i klubben 1970, har avlidit den 18/3 2020. Han var utbildad civilingenjör och anställd vid Kockums i Malmö. I början av 70-talet var han under en femårsperiod sekreterare i klubben. Han hade en påfallande vacker handstil, vilket hans protkoll vittnar om. De ser ut som om de vore tryckta!

Harrys stora fritidsintresse var löpning på bana och i terräng och orientering. 1985 flyttade han till Ronneby men var trogen klubben trots avståndet. Vid ett flertal gånger dök Harry upp vid våra klubbträffar i stugan i Dörröd. Vi minns Harry med glädje.

Ingvar Carlsson

Stig Persson 1920 – 2020

Stig Persson, klubbens äldsta medlem gick bort den 1 oktober 2020 i hög ålder. Som framgår av Tidningen *Frisksport* (sid. 19 nr 3 2020) var Stig en av de fem frisksportmedlemmar som i år skulle ha fyllt 100 år.

I ett reportage i SDS från 2014 berättade Stig om sitt liv som frisksportare. Han blev medlem i MFK 1936, då han var 16 år fyllda. Framför allt var han förvånad över det stora motionsintresset hos både män och kvinnor. På 40-talet så sysslade flickorna med gymnastik.

På ett styrelsemöte i mars i år beslöts att Stig, som varit medlem i klubben i 84 år, skulle utses till hedersmedlem. Diplom och blomor överlämnade vi till honom på äldreboendet Märsgränd 8, där Stig och hustrun Carla varit bosatta sedan början av 2020.

Jag blev bekant med Stig och Carla i Hälsoboden på Henrik Smithsgatan, som de ägde och drev, redan 1968, när jag blev medlem i klubben. Stig tipsade mig om träningslokal i källaren på samma adress, där klubbmedlemmarna hade möjlighet att träna kroppens alla muskler med ett antal skivstänger. Även klubblokalen fanns under samma adress i många år.

I vår klubbtidning 1960–1975 framgår att Stig var mycket engagerad i klubbens verksamhet. Han hade bl.a. många styrelseuppdrag genom åren. Orientering, simning och friidrott var de aktiviteter som Stig tyckte om att hålla kroppen i trim med.

Stig och Carla var närvarande vid MFK:s 80-årsjubileum i klubbstugan i Dörröd 1915.

Begravning ägde rum i S:t Andreas kyrka den 6 november i kretsen av de närmast anhöriga.

Ingvar Carlsson



Veteranparet Stig Persson, medlem i MFK sedan 1936, med hustru Carla vid klubbens 80-årsjubileum i Dörröd 2015. – Foto: Lars Svensson.

Riksidrottsmötet i Jönköping 24–26 maj 2019

Riksidrottsmötet, som hålls vartannat år, är det samlade namnet för Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas årsmöten, RF-stämman och SISU-stämman. Där samlas representanter för organisationernas 71 medlemsförbund för att diskutera och fatta beslut om en rad frågor. – Martin Landahl som fick Riksidrottsförbundets förtjänsttecknet 2019 berättar här om sina upplevelser på Riksidrottsmötet. – Red.

Den 24–26 maj 2019 var jag inbjuden till RIM för att motta Riksidrottsförbundets förtjänsttecken 2019. Förtjänsttecknet är den högsta utmärkelse som delas ut inom svensk idrott. Så jag var mycket stolt när jag begav mig till Jönköping, där Riksidrottsmötet skulle hållas.

Upprinnelsen till att jag fick utmärkelsen var att Nils-Arvid Olofsson, ordförande i Skånes skidförbund, föreslog mig till Skånes Idrottsförbund, som 2018 förärade mig Skånes Idrottsförbunds förtjänstplakett i guld för ledare. Därefter skickade Skånes Idrottsförbund in mitt namn till Riksidrottsförbundet.

Det jag fick utmärkelsen för är långvarigt kassörskap och jag är fortfarande kassör. Jag började i slutet av 70-talet att ta hand om tävlingssektionens räkenskaper. Och i början av 80-talet tog jag över klubbens kassörskap i sin helhet.

Själva helgen i Jönköping gick till så här. Vi inkvarterades på ett hotell på väster i stan inte långt från järnvägsstationen. På lördagen åkte vi buss till Gränna. Där besökte vi först André museet, därefter en lokal idrottsförening för att höra om dess verksamhet slutligen ett bageri, som tillverkar polkagrisar, Grännas främsta kännetecken. Lunchen intog vi på Gyllene Utterns restaurang med härlig utsikt över Vättern. Efter utflykten till Gränna begav vi oss tillbaka till Jönköping.

På kvällen skulle den stora begivenheten äga rum: utdelningen av förtjänsttecken. Vi höll till på Elmia, vilket jag tyckte var särskilt roligt. Jag känner nämligen väl till området, för jag bodde mittemot under mina första åtta år. Det var riksidrottsförbundets ordförande Björn Eriksson, som bl.a. varit rikspolischef och landshövding i Östergötland, som delade ut förtjänsttecknen. Det var många här som gjort en stor insats för idrotten på olika sätt. Det fick man taga del av här. Vi var 102 personer som fick motta förtjänsttecknet. Den mest kände mottagaren var Wolfgang Pichler, stor ledargestalt inom svenskt skidskytte. Efter utdelningen serverades en läcker måltid.

Utöver utmärkelsen erbjuds RF-förtjänstteckenmottagare bosatta i Skåne också medlemskap i den ideella föreningen ”Guldklubben Skåne”, som anordnar olika slag av aktiviteter för sina medlemmar.

Efter att ha fått denna utmärkelse och efter alla år i klubben – jag blev medlem 1974 – så är det bara till att fortsätta. När jag började som kassör var vi 270 medlemmar. Nu är vi bara 65. Men det är en annan historia. Jag känner stor glädje men också tacksamhet över att vara medlem i MFK och – inte minst – över att ha lärt känna och blivit vän med så många trevliga och inspirerande människor under årens lopp.

Martin Landahl



*Coronasäkert styrelsemöte i juni hos sekreteraren Gertrud.
Fr. v.: Niina, Kristina, Martin, Lena. Ingvar (med ryggen mot kameran).*

Resa till Ecuador och Galapagosöarna – januari 2020

Den 18 november skulle Lena Hansson på en klubbträff berätta om och visa bilder från Ecuador och Galapagosöarna. Klubbträffen fick tyvärr inställas. Vi får hoppas att programpunkten kan genomföras nästkommande år. Nedan följer hennes spännande resa i skrift. – Red.

Torsdag 2 januari

Tidig uppstigning för Anita, Jan, Maj, Anna, Juan och mig. Det blev inte många timmars sömn för kl. 03.30 hämtade taxin oss och allt bagage för att köra oss till Kastrup. Det var inte mycket trafik på bron vid denna tidpunkt och resan gick snabbt. Incheckningen hade Juan klarat av på nätet redan kvällen innan, så nu återstod bara att checka in bagaget, innan vi kunde unna oss en kopp kaffe och en smörgås medan vi väntade på avfärd mot Amsterdam och sedan därifrån vidare till Quito, där vi landade 16.15 lokal tid. Tidsskillnaden är 6 timmar, så våra klockor stod på 22.15. Lyckan var fullständig, när vi kunde konstatera, att allt bagage befann sig på samma plats som vi. När vi passerat passkontrollen och kom ut i ankomsthallen, möttes vi av en orkester, som spelade sydamerikansk musik, iförda sombreros och färgglada ponchos. Jag tror väl inte, att det var för vår skull de var där, men det lät härligt och man blev glad.

Efter bussfärd till hotellet och middag blev det inte så mycket mer gjort, innan det var dags att krypa ner i sängen efter den långa resan.

Fredag 3 januari

Frukost på hotellet med utsikt över Quito och därefter gick färden med buss till stadens utsiktspunkt, där vi kunde konstatera, att Quito är en långsträckt stad, uppbyggd på båda sidor av en ravin. Sedan gick färden till centrum igen, där vi gjorde besök i två kyrkor. Båda var fantastiska byggnadsverk och vackert utsmyckade med mycket guld, inte minst altartavlorna var otroligt vackra. Vi hann även med att besöka ett hantverkscentrum, där man visade och sålde ecuadorianskt hantverk. Centrat förestods av en kvinna, som verkligen ville visa oss det bästa av hantverkstraditionen i Ecuador. Det var ett mycket givande besök. På kvällen blev det restaurangbesök och sedan i säng.

Lördag 4 januari

Tidig frukost på hotellet och därefter bussresa mot regnskogen. Stopp för lunch, som bestod av fisk. En hel fisk med huvud och allt serverades på tallriken. Det var godare än vad det såg ut, ska sägas. Efter lunch besökte vi en kooperativ kakaoplantage, där vi fick se hur kakaoplantorna växte inne bland andra växter. Här växte kaffe, kakao och bananer sida vid sida. Vi fick vara med om att skörda kakao och därefter se hur man rostade bönorna. Naturligtvis kunde vi inte avstå

från att köpa med oss några chokladkakor för provsmakning. Sent på kvällen kom vi fram till Lago Agrio, där middag och sömn väntade.

Söndag 5 januari

Efter frukost bar det av till ett kontor, där vi utrustades med regnponcho och gummistövlar, innan bussfärden fortsatte till Cuyabeno bridge, där vi fick byta till motordrivna kanoter för fortsatt färd in i regnskogen. Redan på färden till Bamboo ecolodge såg vi många fåglar och apor i träden, som kantade sjövägen vi färdades på. Efter inkvartering var det åter dags att äntra kanoterna för en tur på floden, där vi kunde beskåda fågellivet i solnedgången. Vi såg också många rosa floddelfiner, som hoppade runt båten.

Måndag 6 januari

Efter frukost var en promenad i regnskogen inplanerad. Vi åkte iväg en bit i kanoterna och sedan blev det en vandringstur med guide runt i den vackra naturen. Stövlar och långa byxor var obligatoriskt, inte för att det var blött och lerigt utan för att skydda oss för ormar och småkryp. Vi såg mängder av djur, allt-ifrån små myror, som kånkade på löv mycket större än de själva, till sengångare och många exotiska fåglar och växter. När vi skulle gå i kanoterna för att återvända till lodgen, såg vi den, en jättestor Anaconda. Den var säkert 4–5 meter lång, men den verkade mätt och belåten och var inte särskilt intresserad av oss.

Tisdag 7 januari

En heldagsutflykt stod på dagens program. Vi åkte iväg i kanoterna till Siona community. Vi kom fram till en liten by, där vi blev mottagna och visade runt. Här skulle vi lära oss att baka bröd av kasavamjöl. Vi skördade, dvs. grävde upp kasavarötterna, skalade, rev och pressade ut vattnet, innan vi fick lära oss hur man bakar tunna kakor på ett lerfat över öppen eld. När brödet var färdigt, var det dags för lunch, där vi förstas fick äta det nybakade brödet med tillbehör. Efter lunchen kom byns shaman och berättade om livet i byn och de sedvänjor, som lever kvar i detta traditionella samhälle. Han utövade också lite läkekonst, bl.a. genom att piska med blad på bara ryggar. Jag minns inte varför det skulle vara bra och inte vad det botade.

Onsdag 8 juni

Dagen skulle börja med en flodtur i soluppgången och fågelskådning. Därför samlades vi på bryggan medan det ännu var nattsvart. Det blev en mer dramatisk början på dagen än vad vi önskade oss. Maj kom ner för trappan i ficklampans sken och när hon var nere, släckte hon ficklampan och strax därefter trampade hon fel och störtade handlöst ner över kanten från bryggan. Ett fall på c:a 1 meter. Vi stod som paralyserade någon sekund, innan vi rusade ner, för att se hur det var fatt med henne. Hon var vid medvetande och talbar, men vi såg till att hon låg stilla och så kunde vi konstatera, att inget var brutet. Vi var också lite rädda för att hon kanske hade fått en whiplashskada i nacken. Glasögonen hade åkt av i fallet, men de hittades senare oskadda, men de hade nog orsakat ganska ordentliga blodutgjutningar under ögonen. Till slut plockade någon ner en hängmatta och så lades hon försiktigt över på denna och bars sen tillbaka upp till rummet, där hon fick vila sig, medan vi andra något försenade gav oss iväg på vår båttur, eftersom vi ju inte kunde göra så mycket för Maj. Det blev trots allt en fin upplevelse med soluppgången och det rika fågellivet i gryningen.

Efter hemkomst och frukost var det dags att ta båten tillbaka till Lago Agrio för att fortsätta vår rundresa. Maj hade hämtat sig någorlunda efter morgonens saltomortal och sa, att hon absolut kunde fortsätta resan. Hon var ganska blåslagen i ansiktet och på delar av kroppen och hade lite ont här och var. Men hon sa bara käckt: ”Ont krut förgås inte så lätt.”

Det blev en skön tur tillbaka till Lago Agrio, där vi såg allehanda fåglar och andra djur. Enda incidenten var, att ett stort träd hade fallit ner i floden och spärrade vår väg, med bara en liten bit kvar till slutmålet. Men våra guider var välutrustade och gick lös på trädet med var sin machete. De arbetade målmedvetet och snart kunde vi se delar av trädet flyta iväg med strömmen och så kunde vi fortsätta vår färd. Vi lämnade tillbaka gummistövlar och regnponcho. Vi kunde konstatera, att det inte regnade varje dag i regnskogen och att vi hade haft fyra strålande vackra dagar. Efter lunch fortsatte vi med buss tillbaka mot Quito. Egentligen skulle vi ha flugit, men just denna tur var inställd, så det fick bli en ganska lång bussresa istället. Det blev en sen ankomst till hotellet och efter lite mat var det dags för sängen.

Torsdag 9 januari

Torsdagens första programpunkt var ett besök på ett barnhem för pojkar. Barnhemmet drevs av en privat organisation och var beroende av donationer. Allt såg väldigt välordnat ut. Vi visades runt av personalen och fick se samlingsrum, kök och pojkarnas rum, där

det överallt var undanplockat och välstädat. Det såg alltid ut så, sa föreståndarinnan och det vill väl till, när det bor åtta pojkar i ett rum. Alla hade sitt skåp, där de förvarade sina få tillhörigheter. Efter våra mått mätt var det väldigt enkelt, men för pojkarna, som bodde där, säkert väldigt bra. Efter att vi presenterat oss och pojkarna talat om vad de hette och berättat om sina drömmar inför framtiden, utbröt en spontan fotbollsmatch på gårdsplanen. De unga pojkarna från barnhemmet vann över de stora pojkarna i vår grupp. Kanske var de mer vana vid underlaget, som var cement, eller så hade de kanske bättre kondition och klarade värmen bättre.

Efter besöket på barnhemmet och lunch åkte vi till Världens mitt, La Mittad del Mundo. Här fick vi en guidad tur med flera praktiska utmaningar, som enligt uppgift bara skulle kunna utföras på ekvatorn. Vi skulle få ett rätt ägg att balansera på ett litet spikhu-vud. Det gick, men inte vet jag om det inte kan utföras någon annanstans. Får väl prova någon gång. Vi avslutade dagen med middag och så var det dags att packa väskorna för avfärd mot Anderna och Cotopaxi nästa morgon.

Fredag 10 januari

Vi åkte mot Otavalu och på vägen dit var det inplanerat ett besök i en familjeägd smyckefabrik, där man tillverkade tanguasmycken. Smyckena görs av olika fröer, som färgas, poleras och blir till vackra hals- och armband och andra smycken. Vi fick veta, att man tillverkade mycket knappar tidigare, men det var innan man började använda plast för detta. Vi fick också prova på att tillverka egna smycken. Dagen vi var där sammanföll med att man skulle spela in en film om företaget, så det var mycket folk på plats och en orkester i typiska kläder spelade och sjöng ecuadorianska sånger. Det var verkligen festligt och naturligtvis föll vi alla för frestelsen att köpa de vackra halsbanden och jag köpte också ett par nyckelringar.

Bussfärden gick sedan vidare och vi kom fram till Otavalu på eftermiddagen, lagom för att ta en liten tur på stadens marknad. Det var en upplevelse att promenera omkring och titta på alla vackra filtar, ponchos och textiltavlor, som fanns i överflöd på marknaden. Jag, som sällan grips av köpbegär, kunde ha handlat hur mycket som helst, men så var det ju problemet, att man skulle transportera hem varorna också. Lite handlade jag i alla fall. Det blev en väska, en börs, ett par sjalar och ett par små textiltavlor.

Lördag 11 januari

Några i gruppen steg upp supertidigt för att åka till djurmarknaden, medan andra däribland jag stannade kvar och tog ännu en tur till marknaden med alla

hantverksalsterna. Nog blev det ännu några inköp, men inga större saker. När gruppen, som varit på djurmarknaden återvände, var det dags för lunch och sedan var det dags att åka till Sangolqui. Väl framme där, inkvarterades vi på ett Hostel, som låg alldeles centralt vid stadens torg och kyrka. Det var inget lyx-hotell precis, men det var en upplevelse det också. Det gick att sova gott där också, så jag klagar inte.

Även i Sangolqui var det marknad, men denna verkade mer vara för den lokala befolkningen. Här sålde man mat av alla slag, husgeråd och kläder. Det var ändå roligt att ströva runt och titta på folklivet.

På kvällen blev det fest med många av Juans släktingar inbjudna. Det blev en jättetrevlig kväll med god mat och mycket sång och musik.

Söndag 12 januari

Dagen började med en god frukost, nybakade empanadas och kaffe. Därefter tor vi åter en tur på marknaden och sedan åkte Anita, Jan, Maj, Anna och jag taxi till en grön oas i stan, där det var fotbollsmatch och andra aktiviteter. Där var Juans familj, som varje söndag träffades för att umgås och äta lunch tillsammans. Lunchen idag bestod av rester från gårdagens helstekta gris och alla lät sig väl smaka.

På eftermiddagen åkte vi sedan vidare mot Cotopaxi och Hacienda Porvenir, där man tod emot oss med brasa i den öppna spisen. Eftermiddagen tillbringade vi med att se oss omkring i den vackra omgivningen och också med att bestämma oss för hur vi skulle tillbringa nästa dags förmiddag. Här erbjöd man olika aktiviteter t ex SPA, massage, mountainbike och ridning. Efter mycket velande fram och tillbaka bestämde jag mig slutligen för att rida en tur i naturen tillsammans med Pia och Johan. Pia hade ridit en del, men Johan och jag var nybörjare. Ibland undrar man hur man tänker!!!

Under middagen blev Maj plötsligt yr och mädde lite illa. Hon trodde, stt det berodde på höjden, vi var ju uppe på 5000 m höjd. Hon gick till sig för att lägga sig en stund. När tiden gick och hon inte kom tillbaka, gick jag för att höra hur hon mädde. Hon mädde fortfarande illa och ville absolut inte ha någon mat. Hon sa dock, att det inte var någon fara med henne och sa till mig att gå och äta. Jag lovade, att höra efter hur hon mädde innan jag la mig. Anita och jag gick dit när vi ätit och möttes av en inte bara blåslagen Maj. Nu var hon dessutom blodig i ansiktet och berättade, att hon behövt gå på toaletten och ramlat mot dörrposten när hon reste sig upp. Hon hade ett jack i pannan och blodet hade runnit, så hon såg hemsk ut. Blodflödet hade avstannat, så vi tvättade rent från blod och såg till att hon låg i sängen. Vi erbjöd oss att sova i hennes rum på natten, om något

mer skulle hända. Det ville Maj absolut inte höra talas om, hon klarade sig själv, så vi fick kapitulera och gick var och en till sitt.

Sängen var ganska sval, för på kvällen var det nog inte mer än någon plusgrad ute. När jag kröp ner mellan lakanen kände jag något varmt mot mina ben. Någon hade varit omtänksam och lagt ett varmvattenkruis i sängen. Det kändes mysigt att krypa ner.

Måndag 13 januari

Pia, Johan och jag hade alltså bestämt för att rida en runda med guide. Jag var rätt tveksam. Jag har ju bara provat att rida en gång för väldigt länge sedan. Vi bestämde oss för, att det skulle bli en runda i långsam takt. Det var ganska kallt, så fleecetröjan var på och dessutom utrustades vi med skinnbyxor, ylleponcho och ridhjälm. Det var inte helt lätt, att ta sig upp i sadeln, kände mig vig som ett kylskåp, men med god hjälp satt jag så småningom på hästryggen. Lite nervös var jag, men det blev en fantastisk upplevelse. Vi red i sakta mak vid foten av Cotopaxi, vulkanen som mesta tiden vi var där, hade en mössa av moln. En liten kort stund skingrades molnen och vi såg hela berget mot den blå himlen. Vi blev nästan andlösa av synen. Vi såg många olika sorters fåglar och red genom olika naturtyper. Guiden var fantastisk på att upptäcka de olika fåglarna. Så plötsligt satt de bara där, en hel flock kondorer, som kalasade på ett kadaver, som låg på marken. Flera kondorer svävade också i luften runt omkring och väntade på att få äta sig mätta. Det var magiskt att se de stora fåglarna så nära.

Efter 1 ½ timme var ridturen slut och det var dags att packa för att åka vidare tillbaka till Sangolqui. På vägen dit stannade vi till vid Lake Quilotoa, en vackert belägen sjö bland bergen. Det var annars inte många sjöar vi såg under resan.

Tisdag 14 januari

Tidig avfärd från hotellet för att flyga till kusten och Manta. Väl framme i Manta fortsatte resan med buss mot Porto Lopez. Vi stannade till i en liten stad, där man tillverkade panamahattar. När man ser hur mycket arbete och hur många timmar, som ligger bakom en enda hatt, förstår man, att de måste vara ganska dyra. Det blev inget inköp för mig, men en del i gruppen köpte med sig av de olika modellerna hem.

Efter en lunch gick resan vidare mot hotellet i Porto Lopez. Hotellet låg alldeles vid strandpromenaden, så vi kunde höra vågskvalpet. Jättemysigt. Middag på en restaurang på stan och sedan i säng.

Onsdag 15 januari

Onsdagen var inplanerad som en vilodag. En del gjorde en utflykt till Comunidad Aqua blanca för

att prova på gyttjebad. Vi andra stannade kvar på stranden vid hotellet, där den enda aktiviteten bestod av en promenad till hamnen och fiskmarknaden. Anita, Jan, Maj och jag utlyste en intern tävling om vem som gick minst antal steg under dagen. Jag förlorade och skulle bjuda de andra på var sin drink. Det blev aldrig något bra tillfälle att bjuda, så jag är fortfarande skyldig de andra tre var sin drink. Det får bli vid återträffen i Tryde. Lunchen intogs i solstolar på stranden. Det blev en skön dag med lite återhämtning efter en intensiv resa.

På kvällen åt vi middag på en restaurang på stranden och då passade vi på att fira Tobias som fyllde år. Det blev tårta och skönsång för födelsedagsbarnet.

Torsdag 16 januari

Båttur till Isla la Plata, även kallat ”fattigmans Galapagos”. Resan dit med snabbgående båt tog ca två timmar, så ön låg inte helt nära kusten. Framme på ön var det inplanerat en vandringstur, där man kunde välja olika längd på promenaden. Vi valde en promenad på ett par kilometer. Det gick först ganska brant uppåt, så det var ganska jobbigt, men det betalade sig. När vi kom högst upp hade vi en fantastisk utsikt över ön och havet runtomkring. Här såg vi den blåfotade sulan och många andra sjöfåglar. Vi blev dock irriterade på den kvinnliga guiden, som vandrade iväg i ganska hög takt utan att se till att alla var med. Vi ville ju titta ordentligt på olika saker. Till slut var hon nog tio minuter före de sista i gruppen. Lite trist och onödigt. Tillbaka på båten igen bjöds vi på pick-nick-lunch och sedan kunde de, som ville, snorkla.

Efter återkomsten till Porto Lopez väntade avfärd mot Guayaquil. På vägen besökte vi ett center där man vårdade och rehabiliterade skadade djur. Där fanns både havssköldpaddor, landsköldpaddor och fåglar av alla slag.

Vi inkvarterades på en ecolodge, som låg ett stenkast från havet.

Fredag 17 januari

Morgonen och förmiddagen tillbringade vi på stranden nedanför lodgen. Här var det många vindsurfare och vi såg också några som red längs med strandkanten. Vi åt lunch, som bestod av havskräftor och pasta, på en restaurang alldeles vid havet. Jättegott!! Därefter gick bussfärden vidare mot Guayaquil, dit vi kom på eftermiddagen. Även här bodde vi på ett hotell alldeles vid strandpromenaden. Det vankades middag på en restaurang på stan. Där serverades endast krabba. Lokalen var utrustad med plastbord och plaststolar och vi förstod snart varför. Personalen dukade fram till oss en planka var och en grov trästöt var och stora skålar med krabbor. Det var bara att lägga krabborna

på plankan och krossa skalet med trästöten. Åt gjorde man med fingrarna. Det skvätte ganska ordentligt när man krossade krabbskalen, så vi blev riktigt nerstänkta lite till mans. Det var en lite annorlunda middag, men gott. En ny erfarenhet för oss alla.

Lördag 18 januari

Dagen inleddes med en båttur på floden Guaya. Det var en trevlig tur, där vi fick se stan ur en lite annorlunda vinkel. Guayaquil är Ecuadors största stad och verkade bli ännu större, för det byggdes lite här och där. Efter flodturen hann vi med ett besök på marknaden och dessutom en fikapaus på ett konditori. Här serverades tårter och pajer modell större, men det var jättegott.

Tillbaka på hotellet var det dags för lunch, som ju var vår sista gemensamma måltid i Ecuador, innan större delen av gruppen skulle återvända till Sverige. Så nu var det dags för avtackning av våra båda guider och busschauffören, som följt oss på hela resan och skött sig med den äran. De hade verkligen blivit en del av gruppen. Det blev, som alltid när det är dags att skiljas, lite ledsamt, men vi var överens om att vi måste ha en återträff i Tryde för att prata minnen från resan.

Så vinkade Juan, Enrice, Roger, Annika, David och jag av resten av sällskapet för hemresa. Vi, som var kvar, skulle tillbringa ytterligare en natt på hotellet. Sedan var det dags för Roger, Annika, David och mig att ge oss iväg på nästa etapp av resan, vi skulle fortsätta till Galapagos.

På eftermiddagen tog vi en promenad till marknaden igen och dessutom tog vi ut lite kontanter. Vi hade upptäckt, att kortbetalning inte är särskilt populärt i Ecuador. Här är det kontanter som gäller. På kvällen blev det sedan en taxiresa till ett stort köpcentrum, där vi åt middag och gjorde några små inköp.

Söndag 19 januari

Incheckning och säkerhetskontroll för att flyga till Galapagos. Mycket rigorös kontroll av bagaget för att konstatera, att vi inte hade några fröer eller någon frukt med oss. Det får absolut inte föras in på Galapagos.

Efter två timmars flygning var vi så framme i Baltra. Här fick vi betala visumavgift och sedan vidtog en resa med buss, taxi och båt för att komma ut till vårt nya hem, Yatch Darwin, dit vi kom lagom för att ära lunch. Nu fick vi också träffa besättningen och de övriga gästerna. Det var två damer från Brasilien, fyra tyskar, fyra engelsmän, en schweiziska och så vi fyra från Sverige.

Vi blev inkvarterade i tvåbäddshytter, så Annika och jag fick dela hytt medan Roger och David delade

en. Det var inga lyxhytter precis och vi konstaterade snabbt, att det inte var särskilt praktiskt att ha grejerna packade i resväska. Det var ju inte så mycket att göra åt det där och då, så resväskan fick ligga på golvet och så fick man rota runt, när man behövde något. Som tur var hade Annika sina grejor packade i en trunk, som kunde stå i benändan på hennes koj.

Redan efter lunch var det dags för det första strandhugget. Vi fick åka med gummibåten i två omgångar, eftersom man bara kunde åka tio åt gången. När vi kom iland fick vi fortsätta med buss till El Chato ekologiska reservat, där det fanns många jättestora landsköldpaddor. De var verkligen imponerande. För första gången på vår resa fick vi nu känna på hur det känns när det regnar, för inte ens i regnskogen regnade det. I reservatet fanns också många leguaner av olika storlek och färg.

När vi kom tillbaka till Yatch Darwin fick vi lite tid för att duscha och vila lite innan kocken ringde i klockan och förkunnade att middagen var serverad. Kocken bodde ombord på båten och han var verkligen en duktig kock. Vi fick jättegott mat under hela vistelsen på båten. Efter middagen kastade vi loss för att gå till nästa anhalt på vår resa.

Måndag 20 januari

Båten låg för ankar utanför Tintorera Island, när vi vaknade på morgonen. Vi tog oss i land med hjälp av gummibåten och sedan blev det en promenad på Tintorera. Här var det gott om havssköldpaddor och leguaner. Efter promenaden var det tid för att göra egna upptäckter och de flesta valde att snorkla i en vik.

Dagarna på båten såg ungefär likadana ut, med ett strandhugg på förmiddagen och ett på eftermiddagen, med promenader i naturen och snorkling, för den som ville. Förflyttningar skedde mest på kvällarna efter middagen, men någon gång också på dagen.

Tisdag 21 januari

Vi gjorde strandhugg på Santa Rosa och vandrade omkring och tittade på olika fåglar, sjölejon, leguaner och exotiska växter. Vi satt en stund på stranden innan det var dags för återfärd till Yatch Darwin och då såg vi dem, delfiner i massor. De hoppade en bit ut till havs och sedan när vi satt i gummibåten, var det delfiner överallt runt omkring oss.. De verkade helt obesvärade av vår närvaro. Det kändes mäktigt när de simmade och hoppade runt omkring oss.

Onsdag 22 januari

Vi besökte Santa Rosa ännu en gång, men på en annan del av ön, där vi bland annat såg flamingos.

På eftermiddagen var vi på Bella Vista och där var

det massor av sjölejon, som lekte i vattnet alldeles nära stranden.

På eftermiddagen stod en båttur längs strandkanten på programmet. Hör såg vi vattensköldpaddor, alligatorer och många olika fågelarter.

På kvällen bjöd kocken oss till bords för vår sista middag tillsammans. Det blev en trevlig middag, men som alltid, när något trevligt är på väg att ta slut, var det lite vemodigt.

Torsdag 23 januari

Hemresan påbörjades efter frukosten. Allt bagage lastades i gummibåten och kördes iväg först. Sedan var det tid att äntra gummibåten för sista gången på den här resan. Vi blev ilandsatta en liten bit från flygplatsen och så väntade en kort busstur. Vi var framme på flygplatsen i väldigt god tid och fick vänta på att checka in. När vi så klarat av incheckningen, var det bara att vänta på avgång. Flygplatsen var ganska liten, så det fanns inte mycket att fördriva de fyra timmarna med. Det blev fika i det lilla kaféet och en titt i de få butikerna. Men tiden gick och så var vi äntligen på väg tillbaka till Guayaquil. Där fick vi checka ut bagaget och checka in det igen för vidare resa mot Amsterdam och Köpenhamn. Vi fick också göra om hela processen med säkerhetskontroll. Även här blev det fyra timmars väntan på avgång, så vi hade gott om tid att se oss omkring.

Så var det då äntligen tid att gå ombord på KLM-planet till Amsterdam. När vi intagit våra platser, kom flygvärdinnan och talade om att bolaget skulle bjuda Roger med sällskap på champagne, eftersom det var hans födelsedag. Trevligt att få vara med och fira.

Fredag 24 januari

Vid lunchtid var vi så framme i Amsterdam, där vi hade två timmars väntan innan planet till Köpenhamn skulle avgå. Här slapp vi i alla fall checka ut bagaget och vi fick bara gå igenom säkerhetskontrollen, där handbagaget kollades.

Flyget till Köpenhamn avgick i rätt tid och kl. 16.30 landade vi på Kastrup. Där kunde vi hämta vårt bagage och konstatera, att alla kollina var med hem. Nu återstod bara sista biten hem och jag hade sådan tur, att Niclas hade jobbat på Teliakontoret i Köpenhamn och kunde hämta mig, innan han körde hem över bron.

Väl hemma igen tog det väl lite tid innan man var inne i rätt tidszon igen. Sju timmars skillnad i tid, satte mer spår, än vad jag trodde, att det skulle.

Det var en fantastisk upplevelse att få se Ecuador, med sina så olika naturtyper och de många exotiska djuren och växterna. Att dessutom få dela upplevelsen med trevliga människor gör att det är ett minne för livet.

Lena Hansson

Tre vinterbilder

med helghälsningar från **Kjell och Barbro Wihlborg**,
som under ett stort antal år generöst försett Länken med illustrationer,
framför allt i form av teckningar, målningar och foton av högsta klass.

Bildtexter:

Strandhgården hette Albin Anderssons lanthandel i Oxie. Den såldes till Ingvar Strandh, som byggde om och drev den till 2016 under namnet Ingvar Strandhs Blomsterskola, varefter den lades ner. – Målad 2014.

Nästa sida. Översta bilden är ett torp i Boksogen. Skiss från 1979.

Nästa sida. Nedre bilden är ett foto från Västra Kärrstorp taget 2011.



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

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

Lena Hansson tel.: 0708-49 95 75 eller Ingvar Carlsson tel.: 0706-49 76 08.