



Länken



Torups friluftsgård är inrymd i ett gråstensmagasin från slutet av 1700-talet. – Foto: Kjell Wihlborg 2012.

Från redaktören

Först som sist: ett stort tack till alla bidragsgivare. I detta nummer får vi bl.a. vara med på stugträff i Dörröd, följa med på fackelvandring i Torup, vandra på Måkläppen och följa det fantastiska cykelgänget på träning och tävling från mars till oktober. Cyklisternas ambitiösa program väcker både beundran och respekt och Leif Andersson, ledaren för gänget och den som skrivit cykelrapporten, är värd en stor eloge.

Länken publiceras i två versioner, dels i tryckt form, som medlemmarna får med posten, dels – sedan 1997

Skogens dag 2 sept. 2012

Det var endast två medlemmar från klubben som hjälpte till på Skogens Dag i Torup. Det var Åke Nilsson och Berit Alm. Vi höll som vanligt till vid Dansbanan. Berit hade gjort deg till pinnbröd, som hon tagit med sig. Dessutom sålde de korv och korvbröd. Allt gick utmärkt, enligt Åke, men all korv (även i korvståndet vid Magasinet) hade tagit slut halv 1.

Gertrud Martinsson

Stugträff i Dörröd 23 sept. 2012

Vi var 14 medlemmar som hade mött upp vid vår stuga. Ingvar (Carlsson) med fru Kerstin var snäll och hämtade Calle och Karin Lundmark och mig och min man Frank (+ Franks dragspel).

Vid stugan hade Lena Hansson med hjälp av sin man Rune satt upp 12 frågor till tipsrundan, så det var bara att sätta i gång och ”tippa”. Det blev väl mest att jag tippade på måfå. Fast en del frågor var jag i alla fall säker på.

Eftersom det var en regnig dag, gjorde man upp en brasa inne i det stora rummet och satte fram stolar och ett långbord. Vi åt våra matsäckar och drack diverse drycker till.

Lena läste upp de rätta svaren på tipsrundan. Kerstin hade 10 rätt, Essie och Bertil Gustafsson 9, liksom Martin Landahl.

Frank spelade dragspel vid två tillfällen. Däremellan bjöd klubben på kaffe, te och kakor.

Det hade slutat regna, så innan vi åkte hem (fyra par gav sig iväg tidigare) gick vi en runda i skogen (ca en halv km). Det var skönt att få komma ut i skogen lite grann, tyckte jag. Sedan åkte vi hem till Malmö igen efter en trots vädret trevlig dag.

Gertrud Martinsson

– i digital form på vår välskötta hemsida. Bildmaterialet i den tryckta formen är av kostnadsskäl i svartvitt, i den digitala formen däremot i färg.

Till sist ber jag att få önska er alla en God Jul!

Malmö i december 2012

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

Fackelvandringen i Torup 1 nov. 2012

Det var första gången som jag deltog i den här aktiviteten som pågått en del år. I förra årets vandring var det närmare ett tusen deltagare har det sagts. Klockan 16.30, med Ingvar (Carlsson) vid ratten rullade den röda bussen i väg. Hans ”färdtjänst” är alltid punktlig. Vi åkte runt och hämtade upp tills bussen var full. Det småregnade och det kändes väl inte så inbjudande att tänka sig resten av kvällen. Så åkte vi in på parkeringsplatsen och vi möttes av redan lysande marschaller på många håll. När vi kom in så höll flinka medarbetare på att tända fler, som fick stå kvar inne i magasinet, eftersom det regnade och de kunde slockna innan det blev riktig låga. Snart var källaren svart av stearinsot och det var inte mycket syre kvar att andas. Raskt ut med burkarna, som det fräste i, när regndropparna ploppade ner i den heta oljan. Vi tände många lådor och alla burkarna försvann vartefter ut i skogen. Men vilken syn! Man glömde regnet som mest duggade, när man tittade på alla dessa levande ljus. Hoppas att någon bild kan komma med i tidningen.

Det var dags att bära ut facklor till försäljning, för deltagarna började komma, små som stora. Uppe vid lekplatsen, ovanför Statarmuseet, preparerades grillarna, så att kolen var glödande, när det var så dags att använda dem efter vandringen. Det började strömma till fler och fler deltagare och kartong efter kartong tömdes på facklor.

I den stora grupp som hade samlats dök plötsligt en främling upp, i utstående skägg, knölpåk och knypte. Vem var det? De mindre barnen höll sig på avstånd. Kanske var det Torupsgubben? Jag frågade ett par småttingar om de hade sett honom tidigare? ”Näää”, sa de med en mun. Barnen blev mindre och mindre rädda för den skäggige gubben, som skojade med både små och stora. Efter ett tag så tyckte nog barnen att gubben var mer originell än farlig. Men inte såg han ut att vara släkt med ”Julenisse” som jag skojade med dem om.

Plösligt, när många – med viss svårighet – hade tänt sina facklor, öppnades ett övre fönster i magasinet till rytmiskt ljud från ett instrument, trumma eller dylikt som spelades av Beata Alberg. Fram i fönstret, klädd i rött kom museichefen för Statarmuseet, Barbro Franckie, och hälsade alla välkomna till årets ljusvandring och höll en liten betraktelse, inför den kommande Allhelgonahelgen. Nu hade det kommit många fler som trotsade vätan. Kanske en fyrahund-å totalt, som nu satte sig i rörelse ut i skogen. Jag gick bland de sista, men det kom ännu fler som Ingvar skickade i väg. Det gick bra att vandra i skogen, även om det droppade från träden, och en del våta facklor var svåra att hålla liv i. Snart hade hela taget spritt ut sig. Det såg ut som en oändlig karavan med lysmaskar. Hoppas att alla som fotograferade fick med hela ljusståget eller delar av det. När vi hunnit ut ur skogen blev det ett annat underlag: en stig mellan fälten, som var allt annat än promenadvänlig. Det påminde mer om Ydingen runt en gång i tiden. Man såg inte underlaget och det var kanske tur. Ingen tog sig igenom utan bli blöt ovanifrån eller underifrån.

Det gick inte så fort över fältet, men snart såg vi en brasa av facklor, alldeles utanför Torups nya kafé. Här passade många på att få något i sig och samtidigt värma sig vid fackelbrasan. Tillbaka till magasinet var underlaget bra och man kunde snabba på stegen upp

till lekplatsen och grillarna. Det var länge sedan en grillad korv smakade så bra som nu.

Efter den lilla måltiden och sedan vi torkat vantar etc. var det dags för alla medhjälpare att slå sig ner i kaféet, där det bjöds på drycker med tilltugg och alla kunde pusta ut. Innan vandringen hade det sagts att det skulle bli någon form av underhållning. Och vem steg in om inte Torupsgubben, som demaskerade sig och visade sig vara Ronny Holmberg från Svedala! Han tog fram sin gitarr och sjöng i bästa trubadurstil en del av sin repertoar. Det sjöngs med och skrattades åt hans lite ekivokare visor. Man glömde fukten i kläderna och blöta skor i sammanhanget.

Innan det blev hemresa hade vi lovat att släcka en del marschaller runt magasinet och uppe på lekplatsen. Det var då det hände. En av medhjälparna skulle släcka en marschall men råkade halka och kasade ner till midjan i ena dammen. Han tog sig upp själv, men det är ju inte precis någon spa-pool att dratta i. Ett blött minne av fackelkvällen.

Så var det dags för Ingvar att starta bussen, sätta på värmen och styra mot Malmö. Som vanligt lämnade han av resenärerna, där de hörde hemma. Vi var alla överens om att det, trots regnet, varit en minnesrik kväll i facklans tecken.

Lennart Holmgren



Två jubilarer och eldsjälar blomsteruppvaktade på styrelsemöte den 15/8:
Ingvar Carlsson, 75 år, och Gertrud Martinsson, 70 år.

Vandring på Måkläppen Mårtensafon 2012

Växlande molnighet och stundtals en blek november-sol samt en svag vind. Tvärtemot vad meteorologerna hade förutspått. Från början var vi 11 stycken men det är tungt att gå i sanden, så Karin och Calle Lundmark och Håkan Linde fick vända halvvägs och fick tyvärr inte hälsa på de nyfikna sälarna, som stack upp huvudet ur vattnet. När vi slog oss ner för att fika, så kunde

vi se ett 50-tal sälur ligga och mysa ute på ett skär! En härlig syn! Och så avkopplande att höra vågorna mot stranden och ha hela himlakupolen över oss. Tack för trevligt sällskap!

Essie och Bertil Gustafsson

Måkläppen, Sveriges äldsta naturreservat, sticker ut från Falsterbonäset. På Måkläppen häckar många sorters sjöfåglar och området är viktigt för knubb- och gräsäl. På grund av områdets art råder det totalt tillträdesförbud från första februari till sista oktober. — Red.



Sittande, medsols, från v.: Lennart Holmgren, Ingvar Carlsson, Kerstin Carlsson, Åke Nilsson, Bertil Månsson, Bertil Gustafsson och Berit Alm i mitten. — Foto: Essie Gustafsson 2012.



Längst fram, fr. v.: Berit, Bertil M, Bertil G, Ingvar, Lennart, Kerstin, Åke. — Foto: Essie Gustafsson 2012.

Fersens bro



Foto: Lars Svensson jr 1993

Fersens bro (1914)

Äldre namn: Slottsbron.

Bro över Parkkanalen (Slottsgatan). — Valvbro i 1 spann. — Kostnad 101.400 kr.

Fersens bro separerar Slottsparken från Kungsparken. Den anlades — liksom Petribron och Mälarbron — 1913 inför den Baltiska utställningen, den stora konstindustri- och hantverksutställning som anordnades 1914 i Malmö. På utställningsområdet anlades några år senare Pildammsparken. I samband med brobygget förlängdes Slottsgatan och drogs genom Gamla kyrkogården, vilket vållade stor harm och indignation hos många Malmöbor.

Fersens bro har fått namn efter krigaren och generalguvernören över Skåne, Halland och Blekinge, Fabian von Fersen (1626–1677), berömd för sitt tappra försvar av Malmö, då staden belägrades av danskarna sommaren 1677. Genom segern över danskarna kunde den svenska armén stanna kvar i Malmö.

Bron, som officiellt och ursprungligen hette Slottsbron, fick sitt nuvarande namn 1938 i samband med renovering. Den vackra bron med valv av armerad betong är försedd med ornament i form av 12 djurhuvuden och fasaderna är smyckade med granitsten. I mitten av valvet är Malmös vapen avbildat i högre relief. Fyra belysningsförsedda obelisker är placerade i början och slutet av bron. Den ritades

av arkitektfirman Ewe & Melin, Malmö, och har stort konstnärligt värde.

Fersens bro genomgick en omfattande renovering 1970. Våren 1990 var bron föremål för putsarbete.

Bron byggdes om 2008. Den västra delen av bron har breddats med 5 meter, vilket har resulterat i en separat, obruten cykel- och gångbana över bron. Hela sidan av bron och de två pylonerna (obeliskerna) demonterades och sattes sen på plats igen. Ett fantastiskt byggnadsarbete!

Lars Svensson

Rapport från en cykel

Vi började köra i början av mars med korta etapper på 6–7 mil.

12 mars – Klubbmöte.

Möte på klubben med 7 deltagare. Vi diskuterade vilka lopp vi skulle köra och hur träningen skulle läggas upp. Eftersom en del cyklister lagt av och andra kör barnvagn, så beslöt vi att börja träna med cykelklubben "Cyklisten", vilket har varit positivt. Träning tisdag, torsdag och lördag, ibland även söndag med "Cyklisten".

9–11 maj – Träningläger i Laholm med inkvartering på vandrarhemmet.

Jan Ekström, Jimmy Jönsson, Karl-Erik Ohlsson, Göran Svensson, Peter Andersson, Bosse Larsson och undertecknad deltog. Vi körde 3 etapper av Laholms Motions 6-dagars (den ordinarie tävlingen kördes i juli).

Vi började med **Bergsetappen**, ca 120 km. Klockan 8 vräkte regnet ner. Men klockan 14.00 var det uppehåll. Då startade vi. Thomas Appelgren hade kört upp på morgonen enbart för att köra Bergsetappen. Men det blev inget av med det. Efter 35 km började det hagla och sen blev det regn. Vi hann med 3 åsenstigningar, den sista "Brantekällebacken", 12% snittlutning, 2,2 km, innan regn och kyla blev för mycket. 85 km blev det ändå.

Fredag. Start 08.00. Sol och vindstilla. Etappen vi körde var **Hallänningen**, ca 147 km. Nästan bara skog och mycket backar. En härlig dag blev det.

Lördag började också bra med vackert väder men efter 70 km började det regna, så vi vände mot Laholm. 105 km blev det och etappen hette **Skåningen**, även om vi intekom över gränsen.

Trots regnet blev det en bra helg. Mycket skog och lite trafik. Bättre träningsvägar finns knappast.

14 juni – bar det iväg till Motala. **Vättern runt** väntade. Framme vid Frisksportstugan kl. 14.00. Samma rutiner som tidigare år. Start fredag kväll. Sven Falkman gav sig iväg redan 19.30. Johnny Nilsson 2 minuter senare. Sen dröjde det till 02.44, då Karl-Erik Ohlsson, Jimmy Jönsson, Thomas Appelgren, Jan Ekström, Göran Svensson och Christina Nilsson från "Cyklisten" samt undertecknad gav sig iväg. Fortfarande mörkt. Mulet men uppehåll och ingen vind. Jan och Göran valde att köra själva, men vi andra höll ihop och släppte inte in någon annan. En tjej protesterade men vi sa att hon gärna fick hänga på där bak.

Efter Gränna började det regna. Efter 95 km. tog vi en nödpaus. Tjejen, som hängt på, stannade också,

berömde vår körning och var glad att hon orkade följa. Men i backen till Kaxholmen försvann hon.

Regnet tilltog. Depåstopp i Fagerhult efter 140 km. Jag har aldrig frusit så mycket som då. 100-tals cyklister i kö för att bryta och ännu fler på väg mot bussarna. Min tanke var: "Hur ska vi komma till mål?"

Efter Hjo avtog regnet och vid nästa depåstopp vid Boviken efter 230 km kändes det mycket bättre. Vi drog fortfarande själva med en lång karavan efter oss. En cyklist frågade om vi inte skulle börja köra snart!

Vid Hammarsundet började Thomas krokna och bad att få köra själv. Vi höll fortfarande bra tempo. Efter Medevi började Jimmy bli lite krokig, så han fick hålla sig där bak. Christina var stark och tog sina dragningar, men med en mil kvar orkade hon inte mer. Mycket bra kört av henne. Det började bli trångt där bak.

På upploppet stod mina barn, Maria och Peter, och hejade på oss. I mål blev Karl-Erik (15:e rundan) och undertecknad (25:e rundan) uppvaktade med blommor och mini-mini-cyklar av Maria och Peter. Sen blev det skönt med bastu och vila på gräsmattan. Vädret var varmt och soligt. Så blev det middag på kvällen och därefter kaffe och tårta följt av prisutdelning till jubilarer som Sven Falkman stod för:

Göran Svensson 10 rundor
Karl-Erik Ohlsson 15 rundor
Jan Ekström 25 rundor
Leif Andersson 25 rundor
Johnny Nilsson 30 rundor.

Sven Falkman körde sin 36:e runda, Dan Persson sin 27:e, Andreas Persson sin 6:e, Jimmy Jönsson sin 5:e och Thomas Appelgren sin 5:e.

Dan och Andreas startade efter 14.30 och fick stanna flera gånger på grund av det dåliga vädret: sluttid: 11.40. Se samtliga resultat **Resultatbörser**.

Vi har även deltagit i:

Naturtrampen 17 maj (80 km)
Ringsjön runt 2 juni (125 km)
Vombsjön runt 4 augusti (110 km)
Bjäre runt 19 augusti (80 km)
Kävlingetrampen 1 september (75 km).

Träningen har fortsatt så långt vädret tillåtit det. Men startar i regn gör vi aldrig. 950 mil har det blivit för min del i år.

8 oktober – Möte på klubben. 10 deltagare, däribland Ingvar som snart köper en cykel!

Åkarp 6/11 2012
Leif Andersson

Resultatbörser 2012

Löpning

Malmömilen 16 juni 2012
Jörgen Ripa 39.19 (75:a)

Hörby Marknadslopp 4 juli 2012
M-45 12 km
Jörgen Ripa 51,07 (6:a)

Malmö Halvmarathon 11 augusti 2012
M Motion
Bo Månsson 2.05.05 (1110:e)

Yddingeloppet 28 oktober 2012
M Motion 12 km
Per-Olof Rydzén 52.28 – (63:a)

Rullskidor

DM i rullskidor Örskelljunga 6 oktober 2012
H 60 41.5 km Ingvar Carlsson 2.52.30 – (6:a)

Cykel

Vättern Runt 15 juni 2012
Världens största cykellopp – 300 km
Leif Andersson 09.44
Thomas Appelgren 09.53
Jan Ekström 11.59
Sven Falkman 15.47
Jimmy Jönsson 09.44
Johnny Nilsson 13.47
Karl-Erik Ohlsson 09.44
Andreas Persson 10.59
Dan Persson 10.59
Göran Svensson 11.54

Vätternrundans — lite fakta hämtade från nätet

Vätternrundans är ett ca 300 kilometer långt cykellopp för motionärer som äger rum helgen före midsommar varje år. Loppet börjar och slutar i Motala och går medurs runt sjön Vättern. Arrangör är Motala AIF

Starten pågår mellan kl 19:30 på fredagskvällen och fram till cirka 06:00 lördag morgon. Cyklisterna startar i grupper om 60–70 personer med avgång varannan minut.

Första loppet arrangerades 1966, då 334 personer fullföljde rundans.

Man passerar 9 depåer, som serverar kalla och varma drycker, bananer, bullar, med mera. Tre måltider serveras i Jönköping, Hjo och vid målgång i Motala.

Snabbaste tid: Peter Oscarsson, Motala 06:35:00.

Vätternrundans ingår i kombinationen *En svensk klassiker* och det nordiska cykelsamarbetet *Skandinavialoppet*.

källa: <http://sv.wikipedia.org/wiki/Vätternrundans>
hämtat 2012-01-12

Några andra intressanta uppgifter från årets Vätternrunda:

23 307 anmälda
19 055 startande
16 805 fullföljde
2 250 startande bröt

Snabbaste tid (06:35:00):
Peter Oscarsson, Motala

Mat och dryck:
170 000 släta bullar
15 000 liter blåbärssoppa
3 000 kilo gurka
30 000 liter sportdryck
7 600 Liter mineralvatten/läsk
1 300 kilo kaffe
7 000 liter lättöl

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: 100:- t.o.m. 20 år

Familj: 450:- (ej barn över 20 år)

Senior: 350:- fr.o.m. 21 år t.o.m. 64 år

Pensionär: 200:- fr.o.m. 65 år (Pensionärspar: 300:-)

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.: 040–21 45 49 eller Ingvar Carlsson tel.: 0706–49 76 08.