



Länken



MFK på utfärd till Helsingör, konstmuseet Louisiana och akvariet Den Blå Planet 3/8 2024

Från vänster bakre ledet: Lars Prabin, Martin Landahl, Lena Hansson, Niina Linde, Agneta Gerdtsen.

Främre ledet: Bertil och Essie Gustafsson, Berit Alm, Sven Gerdtsen, Kristina Linde, Kerstin Karlsson, Jan Linde.

Ulf Selin och Eva Thulin är ej med på bilden. – Foto: Helena Linde.

Från redaktören

Årets nummer av *Länken* innehåller bl.a. artiklar om årsmötet, den traditionella våffelfesten, årets sommarfest, dressincykling, flottfärd på Höje å, bussturen till Danmark, kanotpaddling i Rönne å, föreställningen Grease på Kristianstads teater och årets skidsäsong.

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, 0706-93 29 07

E-postadress: laurentiusgerd@gmail.com

God Jul och trevlig läsning!

Malmö 10 december 2024

Lars Svensson

Sammanfattning av 2024 års verksamhet

Styrelsemöten: 16/1, 13/2, 5/3, 3/4, 14/5, 5/6, 19/9, 22/10, 20/11, 11/12

27/2	Årsmöte på klubblokalen (se artikel)
25-26/2, 03/3	Öppet spår, Vasaloppet (se artikeln Skidor)
07/3	Fika och filmvisning på klubben
24/3	Våffelfest på klubben (se artikel)
28/3	Övervakning av Skåneleden (Glamberga – Bilarp) Martin Landahl och Börje Hammarstedt
09/6	Sommarfest (se artikel)
14/7	Dressincykling Björnstorp – Veberöd tur och retur (se artikel)
19/7	Flottfärd på Höje å (se artikel)
03/8	Bussutfärd till Danmark (se artikel)
15/8	Övervakning av Skåneleden (Glamberga – Bilarp) Martin Landahl och Börje Hammarstedt
18/8	Kanotpaddling i Rönne å (se artikel)
29/9	Källarrensning – Klubbens källare skall tömmas
05/10	Kristianstads teater : Grease (se artikel)
07/12	Malmömässan: Utställningen ”Tutankhamon”
13/12	Luciakaffe på klubblokalen

Malmö frisksportklubb – Verksamhetsplan 2024

Under 2024 har vi fortsatt arrangera ett flertal aktiviteter för våra medlemmar. Genom att erbjuda ett program som är varierande och som avser att skapa en stark gemenskap hoppas vi kunna rekrytera och behålla medlemmar på lång sikt. Bl.a. kommer vi att

varje tisdag klockan 10 promenera, med eller utan stavar, på Bulltofta motionsanläggning,

fortsätta samarbetet med Romeleåsens golfklubb och göra skidspår där,

fortsätta att en gång i månaden ha ett café med föredrag, filmvisning, studiecirklar, pyssel o.d. på klubben,

där vi möts och bjuder in gäster med olika intressen.

Se för övrigt *Sammanfattning av 2024 års verksamhet* (ovan).

MFK har fått

ny hemsida: www.frisksport.se/malmo

ny internetadress: www.frisksport.se/malmo

swishnummer: 123 271 57 53

MFK har inte länge någon telefon

ÅRSMÖTE 18/2 2025

Klubben 18.30

Årsmöte – 27 februari 2024

Vid MFK:s årsmöte den 27 februari 2024 var åtta medlemmar närvarande: Leif Andersson, Martin Landahl, Kristina Linde (ordförande), Nils-Arvid Olofsson, Lars-Erik Olsson, Lars Prabin, Ulf Selin och Lars Svensson.

Plats: klubben. Årsmötesordförande: Ulf Selin. Till styrelse och övriga funktionärer valdes:

Styrelsen för år 2024:

ordförande	Kristina Linde
sekreterare	Lars-Erik Olsson
kassör	Martin Landahl
styrelseledam.	Lena Hansson
	Leif Andersson
styrelsesuppl.	Niina Linde
	Åke Nilsson

cykelsektion	Leif Andersson
friluftssektion	styrelsen
Skåneleden	Martin Landahl
	Börje Hammarstedt
pressombud	resp. tävlingsledare
red. Länken	Lars Svensson
studieledare	styrelsen
fester	styrelsen
revisorer	Alexander Johansson
	Nils-Arvid Olofsson
revisorssuppl.	Lars Prabin
valberedning	Lars Svensson
materialförvaltare	styrelsen

Övriga funktionärer/funktioner för år 2024:

ungdomsråd	Niina Linde
skidsektion	Anders Eriksson (ansvarig)
	Åke Nilsson
	<i>spårpatrull skidor</i>
	Anders Eriksson
	Åke Nilsson
	Anders Ödlund

Våffelfest på klubben – 24 mars 2024

Den 24 mars samlades ett tiotal medlemmar på klubben för att njuta av nygräddade våfflor med grädde och sylt. Lena Hansson hade köpt ingredienserna till smeten och gjorde våfflorna på klubben. Vi hade två dubbla våffeljärn, så det gick kvickt att få sig en våffla.

Lars Olsson hade ordnat trevlig musik. Det blev en trivsam eftermiddag i samvaro med några av klubbens medlemmar. Så när festen var slut, gick man hem mätt och belåten.

Martin Landahl



*Det ser gott ut! Och de församlade klubbmedlemmarna låter sig väl smaka.
Från vänster: Bertil och Essie Gustafsson, Kristina Linde, Lena Hansson, Lars Prabin,
Martin Landahl, Berit Alm och Kerstin Karlsson. – Foto: Lars-Erik Olsson.*

Sommarfest – 9 juni 2024

Den 9 juni ägde klubbens uppskjutna årsfest rum. Vi hade tänkt ha en grillfest på Bulltofta, men vädret verkade bli lite osäkert, så arrangemanget flyttades till min trädgård på Videdal.

Tio medlemmar hade mött upp och det bjöds på grillat av olika slag med potatissallad till. Jordgubbar, vispgrädde och glass serverades till efterrätt. Sen avslutade vi med kaffe och kaka.

Det blev en trevlig eftermiddag med god mat och mycket prat och skratt.

Lena Hansson



Glada MKK:are på Sommarfest hos Lena på Videdal!

Från vänster: Lars-Erik Olsson, Lars Prabin, Bertil Månsson, Kerstin Karlsson, Essie Gustafsson (osynlig), Berit Alm, Martin Landahl och värdinnan själv, skrattande. – Poolen ser inbjudande ut. Var det någon som passade på att ta sig ett dopp? – Foto: Självupplösare respektive Lars-Erik Olsson.



Dressincyckling Björnstorp – Veberöd tur och retur – 14 juli 2024

Ordet dressin är lånat av likbetydande franska "draisine" och är ett tre-eller fyrehjuligt mindre järnvägsfordon som stakas eller sparkas eller trampas fram, fram till 1980-talet företrädesvis använt av järnvägspersonal vid inspektion av järnvägslinje, numera ofta som turistattraktion. Benämningen efter namnet på den tyske uppfinnaren Karl von Drais (1785–1851), som uppfann dressinen 1817. – Red.

Den 14 juli hämtade jag Lars Olsson för vidare färd till Björnstorp, där vi skulle cykla dressin. Där träffade vi fyra andra medlemmar – Kristina och Niina Linde och Leif Andersson och Gun Holgersson – som också var sugna på dressincyckling.

Själva järnvägen går genom ett vackert landskap med skog och öppna vyer. När man skulle korsa allmän väg fick man vara försiktig. Ibland fick man kliva av cykeln och gå över vägen. Vi var två personer på varje cykel. Det var bara en som trampade. Ibland var det nedförbacke. Då gick det undan. I uppförsbackarna gick det däremot tungt.

I Veberöd fick vi vända på cyklarna för färd tillbaka till Björnstorp. Där avnjöt vi vår medhavda matsäck.

I Björnstorp finns ett slott, som uppfördes 1752 och ändrades på 1860- och 1870-talen. Grevinnan Christina Piper gjorde ca 1725 om Björnstorp till en

herrgård och uppförde huvudbyggnaden. År 1754 såldes Björnstorp till friherre Fredrik Gustav Gyllenkrok. 1779 blev Björnstorp fideikommiss och har varit i ätten Gyllenkroks ägo sedan dess.

När vi efter dressinturden skilts åt i Björnstorp, gjorde Lars och jag på vägen hem en extratur i det skånska landskapet. Vi besökte dels några pampiga herrgårdar, dels några vackra kyrkor, bl.a. Gödeslövs kyrka som troligen byggts på 1200-talet. Våra kyrkobyggnader med dess interiörer och omgivningar är rika på historia och förvaltar ett stort kulturarv värt att beskådas. Åter hemma igen var Lars och jag överens om att dagen varit mycket givande!

Martin Landahl



Kristina och Niina forsar fram, Kristina vilande och Niina cyklande och skrattande. – Foto: Martin Landahl.



Motion och naturupplevelse på samma gång. I bakgrunden ses ryggarna på Leif Andersson och Gun Holgersson, som försvinner bort i den naturfagra omgivningen. – Foto: Martin Landahl.

Flottfärd på Höje å – 19 juli 2024

Höje å är 35 km lång och rinner från Håckebergasjön till Öresund med utflöde i Lomma. – Red.

Den 19 juli samlades 15 MFK-medlemmar i Lomma för att färdas med flotte på Höje å till Lomma kyrka. I en närliggande restaurang köpte vi mat, som vi åt på flotten. Dagen var varm och vindstilla. Flotten gick inte fortare än 4 – 5 knop. Så det var en behaglig fart.

Längs ån har det byggts nya hus. Men ju längre vi kom ifrån samhället såg vi på ena sidan vackra sjöbodar i alla dess former och på den andra sidan en intressant och orörd natur med många olika fåglar och träd.

Vid Lomma kyrka vände flotten och gick samma väg tillbaka. Kaptenen på flotten hade mycket att berätta om omgivningarna och framtida byggen.

När vi hade skilts åt, gick Lars Olsson och jag och tog oss en fika. Vi var båda överens att vi fått uppleva en trevlig dag. Ett stort tack till Kristina, som tog initiativ till flottfärden.

Martin Landahl



En tur på Höje å bjuder på en stor naturupplevelse. – Foto: Martin Landahl.

Höje å vattenråd är ett av landets mest aktiva vattenråd och sedan 1992 har kommunerna inom ramen för "Höjeåprojektet" arbetat med att förbättra vattenkvaliteten, öka den biologiska mångfalden och minska övergödningen i området (Wikipedia).

Följande fiskarter förekommer i Höje å:

Abborre	Löja
Braxen	Mört
Bäcknejonöga	Regnbåge
Gärs	Skrubbskädda
Grönling	Småspigg
Groplöja	Storspigg
Gädda	Sutare
Id	Ål
Karp	Öring



*"Flottisterna" verkar hungriga men som vi alla vet, så suger ju sjön!
Foto: Martin Landahl.*

Kanotpaddling i Rönne å – 18 augusti 2024

*Stockamöllan ligger i Billinge socken, Djupadalsmölle i trakten av Ljungbyhed.
Rönne å är 83 km lång. Den rinner från Ringsjön och mynnar ut i Skälderviken vid Ängelholm. – Red.*

Söndagen den 18 augusti var det fyra kanoter med sju frisksportare – Leif Andersson, Gun Holgersson, Martina och Jonathan Densfelt, Kristina och Niina Linde och Lars Prabin – som gav sig ut på Rönne å från Stockamöllans kanotcentral. Vi hade valt en endagstur, *Stockamöllan – Djupadalsmölle*, ca 12 km, som brukar ta 3–4 timmar för ovana paddlare.

Vi paddlade två i varje båt, men eftersom vi var sju kanotister, så åtog sig Lars Prabin att paddla ensam. Strongt!

Vi hade tur med vädret och njöt i fulla drag. Det är ett omväxlande landskap som möter kanotisten. Längs den ringlande ån finns vindskydd, grillplatser, rastplatser och toaletter. Träd och buskar växlar med öppna fält. Här och var syntes fridsamt betande kor.

Rönne Å är en tämligen lugn å men vi passerade också några forsar. Vi fastnade på ett par ställen men kom lyckligtvis loss.

På sträckan finns också två lyft, som var rätt besvärliga. Kanadensare är rätt tunga och det var mödosamt att bära dem på den steniga marken. Ett missöde inträffade när vi skulle gå i land. Då kapsejsade en av kanoterna och det var någon som hamnade i vattnet! Nämner inga namn!

Efter det att vi hade landat i Djupadalsmölle, var vi alla överens om att paddlingsturen varit en stor och fin naturupplevelse.

Kristina Linde



När man är ute på kanotfärd är det alltid bra att hålla samman. Niina håller ett öga på ryggarna på Martina och Jonathan i kanoten som håller på att försvinna bakom kröken.

Rönne å är ett viktigt vatten för flera olika fiskarter, framför allt atlantlax, ål och öring. Kring Stockamöllan finns flera bevarade vattendrivna sågverk och kvarnar. Naturen är storslagen (Wikipedia).

Foto: Kristina Linde.



*Fikarast. Från vä.:
Gun Holgersson, Leif Andersson, Jan Prabin, Jonathan Densfelt, Niina Linde och (i mitten) Martina Densfelt.*

Foto: Kristina Linde.

Bussutfärd till Danmark – 3 augusti 2024

Helsingör – Louisiana – Den Blå Planet

Lördag morgon den 3 augusti samlades vi, ett piggt gäng från Malmö FK. Vi utgick från Toftanäs parkering, där vi gick ombord på bussen som tog oss till Helsingborg. Där körde vi ombord på färjan och en halv timme senare var vi i Helsingör. Vi hade lite tid till förfogande och vi använde denna till att strosa runt på gågatan och titta in i en och annan affär. Någon gjorde väl något fynd, men det var roligt att bara studera folklivet.

Efter promenaden smakade det bra med dansk *frokost* (lunch), som bestod av tre *smørrebrød* (smörgåsar med pålägg) och intogs på en restaurang nära stationen. Danska *smørrebrød* är ju alltid en succé och vi gick därifrån mätta och belåtna.

Så var det återigen dags att gå ombord på bussen för vidare färd till Louisiana, Danmarks berömda museum för modern konst grundat 1958. Vi åkte längs kustvägen ner mot Humlebäck och njöt av utsikten över havet och de fina villorna och trädgårdarna. På Louisiana kunde vi gå runt på egen hand och beundra både den vackra utsikten över Öresund och utställningen i museet. Vädret visade sig från sin bästa sida och vi kunde dessutom avnjuta en konsert på trappan.

Bara utsikten en sån här dag var värd ett besök. Ulf Selin berättade initierat om museets historia.

När vi sett utställningen och njutit av omgivningarna återvände vi till bussen för vidare färd mot den ”Blå Planet”, det kombinerade salt- och sötvattensakvariet utanför Köpenhamn. Den Blå Planet öppnade 2013 och ersatte Danmarks Akvarium som grundades 1939 i Charlottenlund och stängde 2012.

Innan vi gick in i akvariet avnjöt vi en god middag på ett hotell alldeles i närheten och vad passade väl bättre så här nära havet än helstekt Öresundsspätta serverad med ben och allt och med kokt potatis och sås. Det var längesedan jag åt spätta tillagad på detta vis och jag njöt i fulla drag.

Besöket på den Blå Planet var verkligen intressant och vi kunde uppleva både undervattensmiljö och regnskog. Dessutom fanns det en fantastisk fotoutställning med undervattensbilder.

Sen återstod bara bussresan hem över Öresundsbron. Vi kom lyckligt tillbaka till Toftanäs, där resan börjat och enades om att vi haft en härlig dag.

Lena Hansson



För hungriga resenärer smakar säkert måltiden mums: helstekt Öresundsspätta med sås och kokt potatis till. Till höger ser vi: Bertil och Essie Gutafsson, Lars Prabin, Berit Alm, Martin Landahl och busschauffören. Foto: Helena Linde.



I Helsingör. Helena Linde, Kerstin Karlsson och Lena Hansson i samspråk i väntan på bussen. — Foto: Martin Landahl.



En behövlig vilopaus för trötta ben! Den Blå Planet är Nord-europas största akvarium med tusentals djur och över sju miljoner liter vatten! Cirka 20 000 fiskar är fördelade på 53 akvarier.

Från vänster: Essie och Bertil Gustafsson, Ulf Selin, Eva Thulin, Jan Linde, Agneta Gerdtsen och busschauffören. Foto: Helena Linde.



*HAVET
Säsongens stora utställning
11.10.24 – 27.4.25*

Danmarksutfärden närmar sig sitt slut. Först ut från Den Blå Planet till den väntande bussen är Kerstin Karlsson, tätt följd av Lena Hansson. Bakom Lena skymtar Berit Alm (nästan osynlig), Ulf Selin och till höger Bertil Gustafsson. I bakgrunden syns busschauffören och den reslige Lars Prabin. — Foto: Helena Linde.



Ute väntar snabbt Bergkvarabussen som efter en händelserik och spännande dag skall ta resenärerna hem till Sverige och Malmö igen. Foto: Helena Linde.

Kristianstads Teater: Grease – 5 oktober 2024

Lördagen den 5 oktober hade vi (Kristina och Niina Linde, Helena och Jan Linde, Lena Hansson, Martin Landahl och Lars Prabin) biljetter för att se musikalen Grease i Kristianstad. Några av oss tog tåget från Malmö C och kom fram lagom för att äta lunch innan föreställningen.

Vi åt på Martino, en italiensk restaurang i centrum. En släkting till mig, Runes systerdotter Åsa, som arbetar med kultur av olika slag i Kristianstad, mötte upp och vi hade en trevlig stund tillsammans och njöt av god mat.

Sedan begav vi oss till den gamla fina teatern, som ligger vackert i Tivoliparken. Där sammanstrålade vi med övriga medlemmar, som kört bil dit.

Det visade sig, att en av våra medlemmar fått förhinder, så vi hade alltså 1 biljett över. På stående fot gav vi den

överblivna biljetten till Åsa, som verkligen uppskattade detta.

Musikalen Grease har väl inte den mest fascinerande handling man kan tänka sig. Tvärtom är den ganska tunn. Men vi fick se duktiga dansare och sångare framföra en medryckande föreställning. En del av ensemblen var amatörer, men de var verkligen duktiga.

Själv har jag sett flera föreställningar på den gamla anrika teatern, som bara i sig själv är värd ett besök. Vi var alla överens om, att vi haft en trevlig eftermiddag med härlig musik och trevligt sällskap.

Lena Hansson



Kristianstads teater är en av landets äldsta som fortfarande är i bruk. Den invigdes 1906. Den vita träbyggnaden i jugendstil är ritad av Axel Anderberg, som även ritat Kungliga Teatern och Oscarsteatern i Stockholm. Salongen går i rött, grönt och guld med två balkonger, 362 sittplatser och plafondmålningar med mytologiska motiv av Nils Asplund [Wikipedia]. – Foto: Lena Hansson.



Leif Andersson har rapporterat att MFK ej deltagit i någon cykeltävling i år. Själv har han cyklat 500–600 mil ensam, ibland tillsammans med klubbkompisen Göran Svensson. Han har också tränat med cykelklubben *Cyklisten*.

I föl gick det att under sju dagar i början av december åka skidor på Romeleåsens golfbana, där Anders Ödlund den 3/12 dragit ihop snö, packat snön och sedan preparerat skidspår, som fick uppmärksamhet i Sydsvenskan. Radio Malmöhus gjorde ett reportage på plats om spåren dagen efter. Romeleåsens golfbana kunde erbjuda hyfsade skidspår under en veckas tid i januari genom Anders Ödlunds engagemang. I stora delar av Skåne blev det en bättre skidsäsong än genomsnittet under 2000-talet.

Längdtävlingar i Skåne före Vasaloppet

Vädrets makter var inte nådiga, när det skulle arrangeras längdtävlingar i Skåne. Både DM i Plågan och Tormestorpsloppet drabbades dagen innan tävlingarna skulle genomföras av plusgrader, regn och vind.

DM i Plågan (utanför Skåne-Tranås) – 14 januari

Vid DM i Plågan, där seniorer och veteraner åkte 2 varv på en 4,5 km lång slinga, var undertecknad enda deltagaren från MFK. Tid 31:15. Det blev en DM-seger för mig i min klass.

Tormestorpsloppet – 21 januari

Även vid Tormestorpsloppet – ca 13,3 km i kuperad Göingeskog – var jag ensam deltagare från MFK. Tiden blev 47:22. Placeringsmässigt blev jag trea totalt.

Åkulla (i Halland) – 28 januari

Sju dagar senare åkte jag ett 20-kilometerslopp i Åkulla. Tid 1:08:58 utan fästvalla i blidväder.

Nybroloppet (i Småland) – 11 februari

Den 11/2 deltog undertecknad i långloppet Nybroloppet. Distans 40 km och tiden blev 2:24:08.

Landsbro Ski Marathon (i Småland) – 18 februari

I fint vinterväder avgjordes Landsbro Ski Marathon den 18/2. Distans 40 km och min tid blev 2:15:10.

Det blev sålunda 5 längdtävlingar innan Vasaloppet för min del. Men tävling är som bekant den bästa träningen!

Det 100:e Vasaloppet – 3 mars

Jag åkte upp till Vasaloppet traditionellt två dagar innan loppet. Det var bra att ha rejäla stövlar, när man skulle hämta tidtagningschip m.m. inför Vasaloppet. Det var säkert den kladdigaste parkeringsplats, som jag har parkerat på. Bra stövlar hade jag självklart.

Man kunde även testa sina skidor om de var rena från fluor. Mina blev godkända och jag hade följt Svenska skidförbundets rekommendationer.

Den 3/3 var dagen, då det 100:e Vasaloppet skulle genomföras. Jag tog med mig för första gången regnkläder till en skidtävling. Bra att ha om det regnar innan start. På morgonen var det rejält dimmigt och det kom dessutom ett lätt duggregn strax innan starten. Temperaturen var stabil, omkring en plusgrad under hela loppet. En extra utmaning inför denna skidsäsong var att fluorvallorna blev förbjudna vid skidtävlingar inklusive lopp med motions-klasser. Man fick helt enkelt pröva nya vallor denna säsong. På glidet toppade jag med Skigo FFR gul. Det gjorde också Lager 157 Ski Team, som hade framgångar i Vasaloppet.

Nytt deltagarreord. Tendenser i Vasaloppet

Det blev ett nytt deltagarreord i Vasaloppet med 15 903 startande. För absoluta toppen i Vasaloppet rådde det bra förhållanden. Täten hade bara 3 minuter och 10 sekunder längre tid till Evertsberg än året innan, då fluorvallorna var tillåtna. Förhållandena efter täten blev snabbt sämre.

Flytet i första backen har försämrats de senaste åren, där jag befinner mig. En hel del åkare åker utan fästvalla och de har det extra kämpigt uppför. Det gör att det blir mer orytmiskt i loppet. Själv tycker jag att det är skönt att kunna byta åksätt, men i dagens läge finns det många duktiga stakåkare, som inte behärskar den tekniskt svårare diagonalåkningen.

Något som också är en tydlig tendens är att åkarna är allt tidigare på plats för att få bra startpositioner i sina led. Egna bedömningen var att det var rekordmånga i led 3 före mig kvart över fyra på morgonen.

Något som jag tycker är otrevligt är alla klistriga gelförpackningar, som ligger i skidspåren. Då får man lyfta på skidan. Själv intar jag inte några sådana energilösningar. Blåbärssoppan räcker gott och väl för mig!

Evertsberg

Utan några missöden anlände jag till kontrollen i Evertsberg efter 3:13:10. Precis efter det att jag hade kommit in till kontrollen, kom SVT och ville intervjua mig i 2 minuter. Jag avböjde, eftersom jag hade bråttom till Mora. Jag ville inte schabbla bort tid och placeringar i onödan!

Mora

Jag anlände som 1 403:e man med tiden 6:05:29 till Vasaloppsmålet i Mora med devisen ”I fäderns spår – för

framtidens segrar”. Prestationsmedaljen klarade jag inte. Endast 1 086 manliga åkare klarade tiden för medaljen och det är det minsta antalet under ”kompositskidans” tid. Bara 4 tävlande skidåkare representerande skånsk skidklubb och boende i Skåne fick prestationsmedalj.

Nasaloppet – 23 mars

Jag kände efter Vasaloppet att jag inte var klar med tävlingssäsongen. 20 dagar efter Vasaloppet ställde jag upp i långloppet *Nasaloppet*. Man startar i Glommersträsk (i Arvidsjaurs kommun) och målgången sker i Jörn (i Skellefteå kommun). Nasaloppet är 46 km långt och har en Vasaloppsliknande kupering. Det är seedningsgrundande för Vasaloppet.

Två dagar före tävlingen blev det en bilkörning från Skåne till Docksta i Kramfors kommun i Ångermanland. En biltur på drygt 103 mil och dagen före loppet blev bilturen bara 37 mil. Kanske inte den bästa uppladdningen inför en tävling.

Dagen innan loppet kom det nära en decimeter nysnö. På tävlingsdagen blåste det motvind i huvudsak och temperaturen höll sig kring 2 minusgrader. Jag har åkt loppet en gång tidigare och tycker att det passar mig väl. Ingen trängsel, skoterpreparerade spår, natursnö och sedan var det lagom kallt.

Jag anlände i mål på tiden 2:43:29 och blev trea i min åldersklass.

Det är härligt att kunna åka i en jämn fart hela tiden utan att behöva göra några ryck för att komma om. Segraren i min åldersklass var 3 minuter och 23 sekunder snabbare. Totalsegraren av loppet hade 2:21:34 och står i elitledet i Vasaloppet. Jag hade aldrig förväntat mig att klara av seedningen till andra ledet i Vasaloppet fler gånger. Med en marginal på 3 minuter och 46 sekunder fixade jag en seedning till startled två inför Vasaloppet 2025. Trevligt att kunna avsluta säsongen med ett sådant lopp!

Resultat Tjejvasan – Öppet spår – Vasaloppet

Tjejvasan 24/2 resultat

Ella Malmsten (D17)	04:31:21
Molly Olsson (D17)	04:31:22

Öppet spår 25-26/2 resultat

Anders Eriksson (H65)	07:40:57
Mikael Strandberg (H60)	08:48:42
Jesper Olofsson (H21)	10:13:14
Ann Weselka Eriksson (D50)	10:53:23

Vasaloppet 3/3 resultat

Nils-Arvid Olofsson (H60)	06:05:29
Christer Palm (H65)	08:52:29
David Persson (H40)	09:17:41
Jakob Erlandsson (H21)	09:24:51
Andreas Molin (H40)	12:27:09
Kevin Lundell (H21)	12:38:08



Rullskidor

Åsracet – 5 oktober

Endast undertecknad från MFK har deltagit i rullskidtävling i Skåne i år. För nionde året deltog jag i *Åsracet* med start i Norra Vram och mål vid Stenestad kyrka. Det stiger 155 höjdmeter från start till mål på de nio kilometrarna. Det bjöds på fint höstväder, om än motvind som kändes av under de tre första kilometrarna. Min tid blev 33:02 och tävlingen gällde även som DM. Jag var bara två sekunder efter klassegaren och blev tvåa i min DM-klass. Rullskidor är bästa träningsredskap inför längdskidsäsong, men det är ganska stora skillnader i tävlingar mellan åkare på snö respektive asfalt. Jag är bättre på snö!

Nils-Arvid Olofsson

Skånes skidförbunds årsmöte den 29/10

MFK saknade representation vid Skånes skidförbunds årsmöte den 29/10. Årsmötet blev en fridfull tillställning utan diskussioner om pengar och personer och det var faktiskt på exakt samma plats som årsmötet som ägde rum för fem år sedan: Hotell Statt på Stortorget i Hässleholm. Då var det heta diskussioner.

Nils-Arvid Olofsson

Svenska skidförbundets förbundsmöte

19–20 oktober. Plats: Bosön

På Svenska skidförbundets förbundsmöte blev det många omröstningar, b.l.a. vem som skulle vara ordförande på mötet. Själva besluten tog med pläderingar och omröstningar 4,5 timmar att genomföra. Verksamhetsberättelsen och ekonomin hade gåtts igenom dagen innan.

Nils-Arvid Olofsson

Bilder från Romeleåsens golfbana

Romeleåsens golfbana har 3 skidspår med olika svårighetsgrad. De är med frivillig spåravgift och utan belysning. De har sedan många år tillbaka iordningställs av MFK, de senaste åren med Anders Ödlund i spetsen, i samarbete med Romeleåsens golfklubb. Anläggningen, som ligger några kilometer från Veberöd, har restaurang och stor parkering. Vid vissa tillfällen kan det även finnas möjlighet till servering och ombyte i klubbhuset. – Bilderna är hämtade från nätet (Skidspår.se). – Red.



Skidspår på Bulltofta rekreationsområde

Foto: Skidspår.se



Lokalstöd till en asfaltslinga för rullsporter

Vid årsmötet i MFK fick jag två uppdrag, dels att vara en av klubbens två revisorer, dels försöka överta den roll Ulf Selin haft, när det gäller föreningens påverkansarbete för en asfaltslinga i Malmö för rullsporter. Den 30/5 besökte jag Ulf i Bjärshög och han informerade om de kontakter han haft med Malmö kommun om en asfaltslinga. Samtidigt överlämnade han en pärm till mig om information, som han hade sammanställt om asfaltslinga.

Jag hade innan mötet försäkrat mig med ledande person i MFK om att få utdela en avtackningspresent till Ulf, för hans verkligt gedigna insatser från 1968 och framåt i MFK:s skidverksamhet. Det blev en självbiografi av Charlotte Kalla med titeln "Skam den som ger sig". Jag borde ha förberett mig bättre, då Ulf är en synnerligen skicklig talare och debattör. Dessutom fick jag signera boken med lite text och det har jag aldrig gjort tidigare, men jag hoppas att det blev bra i en hast!

En utmaning när det gäller lokalstöd till en asfaltslinga är att det i stort sett alltid är en ideell förening, som är projektansvarig och tar ansvar för driften av den. Jag har gjort ett besök på Bulltofta. Där finns

en bra basstruktur med omklädnad, dusch och parkeringsmöjligheter. Området har till viss del beskurets av andra aktiviteter sedan rullskidbanan i aluminiumprofiler försvann. Det var nämligen på den banan som jag åkte första gången med rullskidor 1980. Genom Ulf Selins goda påverkansarbete kom den rullskidbanan på plats och kunde invigas 1977.

Jag har skickat en remiss till MISO om att asfaltslinga saknas i Malmö kommuns lokalbehovsplan. Undertecknad vet också att Ulf har gjort en utmärkt presentation vid MISO:s årsmöte om behovet av en asfaltslinga i Malmö. Vi vet också att det fanns i Malmö kommun mer än 400 personer, som var anmälda till något lopp i Vasaloppsveckan vintern 2024. Finns tillgänglighet ökar intresset och rullskidor är en ganska skonsam idrottsaktivitet, som kan utövas långt upp i åldern. Därmed kan aktiviteten förbättra folkhälsan och skapa bättre möjligheter för utövande av rullsporter m.m. i betydligt trafiksäkrare miljö.

Nils-Arvid Olofsson

Två höstbilder



En höstlig hälsning

*från Barbro, Kjell och Anna-Karin Wihlborg
på vandring i Torna Hällestad. – Foto: Kjell Wihlborg.*



Höstspegling

*Från Bulltofta rekreationsområde – ett härligt naturområde,
lika stort som Slottsparken, Kungsparken och Pildammsparken tillsammans.
I dag består området av omväxlande natur med skog, vatten, ängar och kullar
med ett rikt djur- och växtliv (Wikipedia). – Foto: Lars-Erik Olsson.*

Malmö Frisksportklubb

Roskildevägen 7, 217 46 Malmö

Ingång från Carl Gustafs väg (källaringång)

Plusgiro: 24 76 91 – 9

Internetadress: www.frisksport.se/malmo

MFK:S swishnummer: 123 271 57 53



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:

- 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 Kristina Linde epost: kristina.linde@frisksport.se