



# MEDLEMSBLAD

## Länken



*MFK på utfärd till Wanås och Flädergården/Pelargonhuset (Vinslöv) 17/5 2025*

*Från vänster bakre ledet: Leif Andersson, Gun Holgersson, Kerstin Karlsson, Gerd Svensson, Ulf Selin,  
Martin Landahl, Lena Hansson, Helena Linde.*

*Främre ledet: Bertil Gustafsson, Essie Gustafsson (skymd av Bertil), Berit Alm, Kristina Linde,  
Bertil Månsson, Jan Linde. – Foto: Lars Svensson.*

Från redaktören

Årets nummer av Länken innehåller bl.a. artiklar om årsmötet, den traditionella vävelfesten, bussturen till Vanås och Vinslöv, 90-årskalas på restaurang Heat och årets skidsäsong.

God Jul och trevlig läsning!  
Malmö 10 december 2024  
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, 0706-93 29 07  
E-postadress: laurentiusgerd@gmail.com

---

---

## Malmö Frisksportklubb jubilerar i år 1935 – 2025

Vår klubb bildades liksom Svenska Frisksportförbundet för 90 år sedan. Texten nedan har jag saxat ur jubileumskriften *Malmö Frisksportklubb 50 år*. Den finns också på MFK:s hemsida (Historia).

*Den 6 januari 1935 vandrade tre pojkar och fyra flickor till Kråkenäs vid sjön Yddingen. Där hölls ett möte som resulterade i bildandet av en klubb som fick namnet Frisksportklubben Stålgänget. Dess förste ordförande var Malte Sjöberg. Jämt en månad senare, 6 febr., bildades på Café Triangeln Malmö Frisksportklubb. Styrelsen fick följande sammansättning: ordförande Skotte Jakobsson, sekreterare Carl Palmqvist samt kassör Gunnar Helm. [- -] Lokalfrågan var besvärlig för klubbar med svag ekonomi. Detta var delvis anledningen till att FK Stålgänget och Malmö FK slogs tillsammans 1939. Det gemensamma namnet blev Malmö Frisksportklubb Stålgänget. Ytterligare en sammanslagning skedde 10 år senare, då mellan Malmö Frisksportförening [!] och MFK Stålgänget. Namnet efter sammanslagningen blev Malmö Frisksportklubb. Detta är, som vi alla vet, bestående än i dag.*

Mycket har hänt sedan 1935 men Frisksportsrörelsens grundtankar om friluftsliv i förening med motion och allmänt sunda levnadsvanor (avståndstagande från alkohol, tobak och andra droger) och näringsik kost är bestående.

Nedan en bild av klubbstugan i Dörröd som genom åren utnyttjats till olika ändamål året om – fester, vandringar, läger m.m. – och som många medlemmar har fina minnen av. Den hyrdes 1945, köptes 1951 och såldes 2016. Om klubbstugans historia kan man läsa på klubbens hemsida och i artiklar av Sven Hedengård och Börje Wihlborg i *Länken* 2014:1.

Lars Svensson



Fotot från 2011 av en höstfest visar inte bara klubbstugan i dess vackra omgivning utan det speglar också gemensamhet, kamratskap, enkelhet och trygghet, värden som lätt kommer bort i den digitala världen. – Foto: Kjell Wihlborg.

## Sammanfattning av 2025 års verksamhet

Styrelsen har haft nio styrelsemöten (och ett tionde skall hållas den 18/12)  
Tisdagspromenader med och utan stavar på Bulltofta kl. 10.00

18/2	Årsmöte på klubblokalen (se artikel)
23/3	Våffelfest på klubblokalen (se artikel)
17/5	Bussutfärd till Wanås och Vinslöv (se artikel)
29/6	Ångloket på Österlen. Brösarp – S:t Olof tur och retur
16/11	90-års kalas för medlemmarna på restaurang ”Heat” i Malmö
13/12	Luciakaffe på klubblokalen
	Skidåret 2025

---

---

### Årsmöte – 18 februari 2025

Vid MFK:s årsmöte den 18 februari 2025 var tio medlemmar närvarande: Berit Alm, Leif Andersson, Lena Hansson, Martin Landahl, Kristina Linde (ordförande), Nils-Arvid Olofsson, Lars-Erik Olsson, Lars Prabin, Ulf Selin och Lars Svensson. Plats: klubben. Årsmötesordförande: Ulf Selin.

På årsmötet informerades (§ 9) om de av Svenska Frisksportförbundet (Josefin Sahlberg) nyskrivna/reviderade stadgarna, som delvis är otydliga och ibland direkt felaktiga. Paragrafer om *utträde* ur föreningen, *uteslutning* av medlem och *firmateckning* som enligt praxis brukar ingå i föreningsstadgar saknas. Och att ändra de sedan länge vedertagna termerna ”årsmöte” och ”styrelse” till ”klubbårsmöte” respektive ”klubbstyrelse” verkar obehövt. Det är också orimligt att Svenska Frisksportförbundet skall besluta om MFK:s stadgar. Lars Svensson åtog sig att tillsammans med Nils-Arvid Olofsson kommentera de reviderade stadgarna och göra ändringsförslag och tillägg, där så behövs, samt presentera kommentarerna på nästa årsmöte.

Ulf Selin fick (§ 21) av ordföranden motta Svenska Frisksportförbundets förtjänstecken i guld och av klubben en bukett blommor för sitt mångåriga engagemang och värdefulla arbete i MFK. Lars Svensson fick en bukett blommor för sitt arbete med klubbtidningen Länken.

Lars Svensson

Till styrelse och övriga funktionärer valdes:

#### Styrelsen för år 2025:

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

#### Övriga funktionärer/funktioner för år 2025:

ungdomsråd	Niina Linde
skidsektion	Anders Eriksson
spårpatr. skidor	Anders Ödlund
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
	vakant
valberedning	Helena Linde

---

---

#### Stort GRATTIS till årets JUBILARER!

Gerd Svensson	90 år
Kjell Wihlborg	90 år
Sven Falkman	80 år
Eva Thulin	80 år
Arne Pedersen	70 år
Ulf Larsson	60 år
Kristina Linde	50 år
Björn Olsson	50 år

Stort GRATTIS också till  
Gertrud Martinsson  
som förra året fick motta  
Svenska Frisksportförbundets  
förtjänstplakett i guld

## Våffelfest på klubben – 23 mars 2025

Åtta medlemmar hade kommit till klubben för att festa på nygräddade våfflor med vispegräddade och sylt. Det blev som vanligt en lättsam och trivsamt mötesträff.

Efter den läckra måltiden berättade Zebbie Fagerlind, som är granne till Lena Hansson, om Malawi i södra Afrika, där hon är uppvuxen. Hon visade också bilder i sin mobil. Malawi är en republik ungefär lika stor som Lappland och Ångermanland tillsammans och ett av världens fattigaste länder. Landet anses ha en svag ekonomi, utbredd undernäring, låg utbildningsnivå och brist på kvalificerad hälsovård. Befolkningen uppgår till ca 21 miljoner.

Zebbie kom till Sverige i slutet av 1970-talet som politisk flykting. Hon och maken Björn Fagerlind

engagerade sig tidigt för att hjälpa Malawi med utbildning, uppbyggnad av skolor, sjukvård, barnmorskekliniker och tillgång till vatten och el. Om hjälpverksamheten i Linthipe fick vi veta att

2011 byggdes ett daghem

2012 byggdes en medicinsk klinik för barn

2016 byggdes en grundskola

2017 öppnades klass 1–3

2018 öppnades klass 1–8; hus byggdes för lärare

2023 byggdes ett daghem (för 100 barn)

2024 byggdes en yrkesskola (för snickare, plåtslagare, målare osv.)

2025 byggdes ett boende på skolan för klass 8

Zebbies fantastiska berättelse avtackades med en varm applåd.

Lars Svensson



*Kaffe/te och en smaskig våffla – finns det något godare? Nej, inte om vi skall döma av Lars-Erik Olssons belåtna ansikte. Bredvid Lars-Erik sitter Berit Alm, Martin Landhal, Kerstin Karlsson och Gertrud Martinsson. Överst till höger sitter Gerd Svensson (i röd kofta), Zebbie Fagerlind (skymd), Lena Hansson (i blå kofta). – Foto: Lars Svensson.*



## Bussutfärd till Wanås och Vinslöv (Flädergården och Pelargonhuset)

17 maj 2025

Lördagen den 17 maj samlades 26 äventyrslystna MKK:are kl. 08:30 vid Ica Maxi, Toftanäs. Programmet var digert. Kl. 10 var bussen vid första anhalten, Wanås skulpturpark i nordöstra Skåne, där vi ute i det fria vid bussen fick fika och frukt. I Malmö hade det varit soligt och varmt. I Wanås kom några stänk som snart försvann. Efter måltiden berättade guiden Kristina, vår ordförandes namne, om Wanås slotts historia, som har anor från medeltiden. 1556 byggdes slottet såsom det till stor del ser ut i dag. Herrgårdsalléerna, slottedammen och den engelska parken anlades omkring 1900. Slottet är privatägt och hem för familjen Wachtmeister sedan flera generationer tillbaka. Det blev byggnadsminnesförklarat 1980.

Efter guidningen fick vi själva gå runt i parken och se på konst i bokskogen eller i utställningshallar i renoverade stall- och magasinbyggnader från 1700-och 1800-talet. I parken finns ca 70 skulpturer

permanent utställda. Några som hade svårt att gå fick åka i en golfbilliknande öppen bil med Lasse Olsson som chaufför.

Efter Lunch på Wanås Café gick färden till Vinslövs bangolf, där vi spelade golf och åt god glass!

Därefter styrdes kosan till Flädergården och Pelargonhuset i Vinslöv. Flädergården är ett lantbruk som sedan 1987 odlar fläderbuskar. Cirka 15 olika fläderprodukter tillverkas. Vi besökte gårdsbutiken i väntan på middagen – ”äggakaka” med stekt fläsk – som förtärdes i kaffestugan. I samband med middagen berättade två entusiastiska guider om fläder och pelargoner. I Pelargonhuset finns 700 olika sorters pelargoner till försäljning.

Efter ett kort besök i pelargonhuset åkte vi tillbaka till Malmö överens om att det hade varit en mycket givande och lärorik dag.

Lars Svensson



Guiden Kristina berättar om Wanås slott för intresserade åhörare. Till höger skymtar bl.a. Kerstin Karlsson, Lena Hansson, Essie Gustafsson och Ulf Selin. – Foto: Lars Svensson.

I Flädergårdens kaffestuga får vi veta hur man bakar en skånsk ”äggakaka” och hur man skall hantera pelargoner. Damen i grå kapp är Gerd Svensson. Bredvid henne sitter Martin Landahl, Berit Alm och Jan Linde. – Foto: Lars Svensson.



## 90-årskalas på restaurang Heat i Malmö

För att fira att MKK i år jubilerar blev medlemmarna bjudna på nittioårskalas i form av en överdådig, riklig och välsmakande lunchbuffé med ett fantastiskt salladsbord på restaurang Heat i Malmö. För dem som orkade vankades även dessert eller glass som man själv serverade. Medlemmarna, som hade hörsammat inbjudan, njöt av läckerheterna: Leif Andersson och Gun Holgersson, Anders Eriksson, Bertil och Essie Gustafsson, Lena Hansson, Kerstin Karlsson, Martin Landahl, Helena och Jan Linde, Kristina Linde och Ulf Larsson, Jan-Eric Månsson,

Nils-Arvid Olofsson, Lars-Erik Olsson, Lars Prabin, Lars och Gerd Svensson, Ulf Selin och Eva Thulin.

Under måltiden fördes samtal om ditt och datt. Jag och Gerd satt mittemot Nils-Arvid och Anders, så det blev en hel del prat om skidor och Vasalopp. Ytterst satt Jan-Eric Månsson, som jag hört mycket gott om men aldrig träffat. Vi kom överens om att jag skulle ta kontakt för en artikel i Länken.

*Lars Svensson*



*Trivsamt stämning under 90-årskalaset.  
Från vänster: Jan-Eric Månsson, Lars Prabin (skymd), Gerd Svensson, Martin Landahl, Kerstin Karlsson (skymd) Gun Holgersson, Leif Andersson, Helena Linde, Ulf Larsson. Från höger: Bertil Gustafsson, Anders Eriksson, Nils-Arvid Olofsson, Ulf Selin, Eva Thulin, Lasse Olsson (skymd), Lena Hansson, Jan Linde, Kristina Linde. – Essie saknas på bilden. – Foto: Lars Svensson.*

ÅRSMÖTE  
9 mars 2026  
Klubben 18.30

## Skidåret 2025

### Skidårets början

Vintermånaderna januari och februari blev varmare än normalt i Skåne. Medeltemperaturen på Sturups flygplats uppgick till +2,1 Celsius grader i januari. Högsta uppmätta snödjup vid Vomb uppmättes till 6 cm den 6/1 under nämnda månader. Det blev inga skidspår på Romeleåsens golfbana och inga kända maskinkörda skidspår på natursnö i Skåne heller under årets två första månader. Samtliga planerade tävlingar i Skåne fick ställas in p.g.a. snöbrist.

Det sägs att tävling är bästa träning. Det blev fem skidlopp för mig innan Vasaloppet: Landsbroloppet 10 km den 11/1, Götalandsmästerskapet 10 km den 25/1, Evertsbergsrännet 8/2 45 km, Landsbro ski maraton 40 km den 16/2 och Vetlandaloppet 9 km den 22/2. Vid Götalandsmästerskapet i Tranemo blev det ett brons för mig i H60 i klassisk stil under sugande förhållanden med +4 Celsius grader. Från Skåne var jag enda deltagaren i tävlingen.

Det rädde plusgrader från start till mål under hela Vasaloppet den 2/3. Med temperaturer på ca 8 Celsius grader mitt på dagen suger snön i spåret. Från klubben startade 5 deltagare och 3 av deltagarna kom i mål. För egen del blev det mitt 29:e Vasalopp/Vasaåk under 6 timmar.

### Resultat Vasaloppet:

Nils-Arvid Olofsson (H60) 5:41:06

Christer Palm (H65) 8:17:35

David Persson (H45) 8:18:24

### Rullskidor

Det har genomförts 3 rullskidtävlingar i Skåne under året. Från klubben har endast undertecknad deltagit. Mitt deltagande skedde vid DM i klassisk stil på Ring Knutstorp den 13/8. Termometern visade omkring 23 Celsius grader på kvällen. Tävlingen genomfördes med lånerullskidor som hade trögrullande hjul. Min tid blev 1:08:21 på de 20 kilometrarna och det resulterade till en DM-titel för mig i H60. Åsracet fick ställas in p.g.a. hård vind den 5/10.

I oktober fick jag beskedet att fritidsförvaltningen i Malmö inte har tid och resurser att utreda asfaltslinga på Bulltofta i år och sedan är det tekniska nämnden som äger större delen av den allmänna marken. Svenska skidförbundets anläggningskonsulent för längd/rullskidor har också haft kontakter med fritidsförvaltningen under året. För egen del skedde min debut på rullskidor 1980-07-02 just på Bulltofta. På den tiden fanns det ett utmärkt rullskidspår av aluminiumprofiler som var 1 km långt vid Bulltoftas

motionsanläggning.

### Skidårets avslut

Den 29/10 oktober firade Skånes Skidförbund 70 år i samband med sitt årsmöte i Hässleholm. Anders Eriksson medverkade förtjänstfullt som klubbens ombud. Svenska Skidförbundet representerades av t.f. ordförande och totalt var vi 37 personer på årsmötet. Det avgörande steget till bildandet av Skånes Skidförbund togs också vid ett möte i Hässleholm den 8/10 1955. Den 8/1 1956 skedde det formella bildandet av Skånes Skidförbund på Frostavallen.

Skidsäsongen 25/26 började bra. Redan den 20/11 hade Örkelljunga ett snödjup på 15 cm. 7 platser i Skåne rapporterade om hyfsat bra skidspår inför helgen den 22-23/11.

### Bättre förr

Avslutningsvis kan nämnas att Sankt Olof hade ett snödjup på minst 1 decimeter med debut den 29/11 under 144 dygn i rad under säsongen 69/70. Vissa tillgångar fanns det mer av förr!

*Nils-Arvid Olofsson*

---

---

### Nils-Arvid Olofssons 39:e Vasalopp

Nils-Arvid genomförde Vasaloppet 2025 i is, snömjöl och isiga spår på tiden 5:41:06 och kom in på plats 1852. Genom årets lopp, som är hans 39:e Vasaloppsår, kommer han upp i lika många lopp som Ulf Selin och närmar sig Ingvar Karlssons 43.

Efter en för Nils-Arvid långsam klättring i kön uppför första backen och fram till Smågan lyckades han öka farten fram mot Evertsberg och Oxberg. Det isiga och delvis även mycket fuktiga föret med lösa spår, om det nu var några alls, passade inte Nils-Arvid lika bra som eliten varför han i år inte lyckades nå medaljtiden, som är 1,5 gånger segrartiden. Han lyckades dock, trots det isiga föret ta sig fram till Mora utan andra kroppsliga problem än en mindre blåsa i vardera handen.

Med det här loppet bakom sig så utgår jag ifrån att Nils-Arvid redan dagarna efter hemkomsten från det 25:te Vasaloppet i Mora börjat planera träningen och matchningen inför sitt 40:e Vasaloppsår 2026.

*Ulf Selin*

# Malmö Frisksportklubb

Roskildevägen 7, 217 46 Malmö

Ingång från Carl Gustafs väg (källaringång)

Plusgiro: 24 76 91 – 9

Internetadress: [www.frisksport.se/malmo](http://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 FRISKSPORTARNAS SYMBOL.

FRISKSPORTSRÖRELSENS MOTTO ÄR:  
EN SUND SJÄL I EN SUND KROPP.

Därför propagerar vi i MALMÖ FRISKSPORTKLUBB för

- FRILUFTSLIV OCH MOTION
- ENKEL OCH FULLVÄRDIG KOST
- ENKEL GEMENSKAP I STÄLLET FÖR KOMMERSIELLA NÖJEN
- RIKARE KULTURLIV
- AVSTÅNDSTAGANDE FRÅN ALKOHOL, TOBAK OCH ANDRA DROGER

I klubblokalen på Roskildevägen 7 träffas vi för klubbträffar, studiecirkel 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