



MEDLEMSBLAD

Länken



MFK på utfärd till nordvästra Skåne 25/5 2022

Fr. u.: Kerstin Karlsson, Åke Nilsson, Lars Svensson, Bertil Gustafsson, Essie Gustafsson, Ingvar Carlsson, Eva Selin, Lena Hansson, Martin Landahl, Lars Prabin, Bertil Olsson, Kjell-Åke Carlsson, Carin Lundmark.

Nigsittande: Ulf Larsson, Kristina Linde. Eva Olsson (med stavar). Halvsittande: Ulf Selin, Berit Alm, Kicki Andersson (på knä), Gerd Svensson (halvlutande). – Foto: Lars-Erik Olsson.

Från redaktören

Årets nummer av *Länken* innehåller bl.a. artiklar om årsmötet, bussutfärden till nordvästra Skåne, Skidåret 2022, minnesord över Calle Lundmark och Ingvar Carlsson och mycket mera. Tack alla bidragsgivare för artiklar och bilder! God Jul och trevlig läsning!

Malmö 10 december 2022
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: laurentiusgerd@gmail.com

Sammanfattning av 2022 års verksamhet

Styrelsemöten: 26/1, 9/3, 13/4, 11/5, 15/6, 21/9, 19/10, 16/11, 13/12

- 02/1 Nyårsvandring (Katrinetorps landeri, 6 deltagare)
- 12/1 Vid en minnesstund, som hölls för Carl Lundmark i Trons kapell i Limhamn, representerades klubben av Martin Landahl och Lars Svensson
- 02/2 Årsmöte på klubblokalen (se artikel)
- 6/3 Vasaloppet (se artikel)
- 14/3 Vasaloppsträff på klubben (6 deltagare)
- 19/3 Våffelfest och bildvisning – Lena Hansson visar bilder från Ecuador
- 06/4 Ingvar Carlsson och Martin Landahl representerade klubben på Malmös idrottsföreningars Samorganisations (MISO:s) årsmöte
- 01/5 Vandring i Bokskogen (4 deltagare)
- 17/5 8 klubbmedlemmar var funktionärer på motionsloppet Blodomloppet på Bulltofta
- 25/5 Bussutfärd till nordvästra Skåne (21 deltagare, se artikel)
- 12/10 Bildvisning – Lars-Erik Olssons foton från bussutfärden till nordvästra Skåne 25/5 (se artikel)
- 31/10 Ulf Selin var klubbens ombud vid Skånes skidförbunds årsmöte i Höör (se artikel)
- 13/12 Luciakaffe på klubblokalen

Saxat från styrelsemöten

- 9/3 Fritidsförvaltningen meddelade att MFK halkat ur systemet på grund av att klubben ej haft några aktiviteter.
- 9/3 Beslöts att våra två containrar på Bulltofta, som är i dåligt skick, skall flyttas och att innehållet skall skänkas bort (skor och stavar till ungdomsverksamhet; skidutrustning till Fritidsbanken; containrarna samt spårslåde och plog till Anders Ödlund mot att han även i fortsättningen hjälper till med skidspårning.
- 13/4 Vi har beslutat gå ur Svenska friidrottsförbundet, eftersom vi inte har någon som deltar i tävlingar.
- 11/5 MFK har fått 10.000 kronor från IFK Mora för Barnens Vasalopp som vi arrangerade 2020.
- 15/6 MFK fick 5.000 kronor för vår medverkan som funktionärer i Blodomloppet.
- 21/9 Martin Landahl rapporterade från Skåneleden som han och Börje Hammarstedt övervakar. De fann inte något att anmärka på.
- 21/9 Klubben har skickat 1.000 kronor till Frisksportrörelsens minnesfond för att hedra Ingvar Carlsson, som gick bort den 27 augusti.
- 19/10 Kassören meddelade att klubben har 28 betalande medlemmar.

Årsmöte – 2 februari 2022

Vid MFK:s årsmöte den 2 februari 2022 var 10 medlemmar närvarande (Leif Andersson, Ingvar Carlsson, Lena Hansson, Martin Landahl, Kristina Linde, Niina Linde, Gertrud Martinsson, Lars-Erik Olsson, Ulf Selin, Lars Svensson). Plats: klubben. Årsmötesordförande: Ulf Selin. Till styrelse och övriga funktionärer valdes:

Styrelsen för år 2022:

ordförande	Kristina Linde	cykelsektion	Leif Andersson
sekreterare	Gertrud Martinsson	friluftssektion	styrelsen
kassör	Martin Landahl	Skåneleden	Martin Landahl
styrelseledam.	Ingvar Carlsson		Lars-Erik Olsson
	Lena Hansson	pressombud	resp. tävlingsledare
	Leif Andersson	red. Länken	Lars Svensson
styrelsesuppl.	Åke Nilsson	studieledare	styrelsen
	Lars-Erik Olsson	fester	styrelsen
	Niina Linde	revisor	Ulf Selin
Övriga funktionärer/funktioner för år 2022:			Alexander Johansson
ungdomsråd	Niina Linde	revisorssuppl.	Nils-Arvid Olofsson
skidsektion	Ingvar Carlsson	valberedning	Lars Svensson
	Åke Nilsson	materialförvaltare	Ingvar Carlsson
	Anders Eriksson (ansvarig)		
spårpatrull skid.	Ingvar Carlsson		
	Åke Nilsson		
	Anders Ödlund		

Utebliven vinter 2021–22 – begränsad skidåkning

Skånes Skidförbunds 67:e verksamhetsår 2021–22 påverkades av såväl restriktioner som snöbrist. Under barmarkssäsongen anordnades 3 rullskidtävlingar. Trots att det fanns 10 cm snö på SMHI:s mätplats på Linderödsåsen redan 28/11 2021 och 39 cm i Bjärnum den 4/12 så räckte det inte till för att arrangera några DM-tävlingar på snö. Bristen på fungerande skidspår är ännu lättare att förstå mot bakgrunden av att antalet frostdygn i länet begränsades till mellan 0 och 15 och att t.ex Lund inte fick någon meteorologisk vinter alls under verksamhetsåret.

Detta framgår av Skånes Skidförbunds verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2021–22 som godkändes vid skidförbundets välbesökta årsmöte (14 klubbar representerade) på Backagården i Höör den 31 oktober. Då skidsektionens båda Anders – Anders Eriksson och Anders Ödlund – var bortresta den aktuella veckan så utsågs författaren till denna text att representera MFK vid årsmötet som genomfördes i en mycket positiv stämning.

Vid årsmötet presenterades också Svenska Skidförbundets strategiska arbete för ökat antal anläggningar för såväl längdskidåkning som rullskidåkning. Spe-

ciellt fastnade jag för målet att öka antalet asfaltsslingor från dagens 30 till 45 år 2025 och då i första hand i de större städerna.

Av idéförslaget framgår att man är på gång i bl.a. Stockholm och Göteborg men inte i Malmö. Tänk om MFK kunde medverka till att det byggdes en asfaltsslinga på Bulltofta i Malmö! Exempel från andra orter tyder på att kostnaden för en riktigt bra 3 m bred och 2 till 3,3 km lång bana kräver en investering om 2–4 miljoner kronor, varför det måste vara fritidsförvaltningen som svarar för det mesta av finansieringen. MFK skulle dock i samverkan med Skidförbundets anläggningskonsulent kunna bidra med väl underbyggda utformningsförslag och kanske även vara medsökande, då det gäller finansieringsstöd från olika instanser.

En sådan asfaltsslinga är något som Ingvar Carlsson drömt om i många år och vad vore bättre än att MFK kunde medverka till att den blev till verklighet till hans minne. Vi lyckades ju en gång i tiden med att få till en plastbana för rullskidåkning på Bulltofta, så varför skulle vi inte kunna försöka en gång till?

Ulf Selin

Den vita snön var nästan helt frånvarande i länet under januari och februari. På någon centimeter snö fanns åkbart skidspår vid Bockatorpet och Hulebäck-seröd under en dag i februari. I varken Malmö eller Lund blev det en meteorologisk vinter under 21/22. Konstsnöanläggningarna i Småland och Västergötland kunde bjuda på skidåkning under många dagar. Exempelvis hade Tranemo åkbara skidspår under 135 dagar skidåret 21/22 och sista dag för säsongen blev 16:e april! Den 20/11 drog en rejäl ”snökanon” in i sydöstra Skåne. SMHI:s mätstation i Brösarp noterade ett snödjup på hela 31 cm. Andrarums IF hade skidspår i Skånes-Tranås under 2 dagar.

Årets första tävling med deltagare från MFK blev Craft Ski Marathon i Grönklitt den 9/1. På den 42 km långa distansen fick David Persson tiden 3:10:27.

För egen del blev årspremiären för en skidtävling den 12/1 i Ätran. Ett elljuslopp på 7,6 km. Vädrets makter bjöd på 4 plusgrader, vind och bitvis regn. Spåret var trots allt bra och min tid blev 25:40.

Min nästa tävling blev den 29/1. Då avgjordes Blekinge skid-DM på 15 km vid Karlsnäs, som ligger norr om Kallinge. Termometern visade 4 plusgrader och spåren var trots allt bra. Tiden blev 49:41 och det en klar seger för mig utanför DM i H50.

Den 12/2 avgjordes Orsa Grönklitt Skimarathon, en bra möjlighet att få en längre genomkörare inför Vasaloppet. Under tävlingen rådde det noll grader med kraftig vind och det sist nämnda tycker jag inte om. Det blev ingen lyckad dag för min del, men väl en bra genomkörare. Det gick segt och jag klockades för 2:36:11.

Helgen därefter genomfördes Landsbro Skimarathon (40 km) den 20/2. En lite kuperad 4 km lång

slinga, som skulle åkas 10 varv. Dagen innan loppet utlovades lite snö på natten och plusgrader under loppet, men det kom mer snö än utlovat och det blev lite kallare också. Jag valde att lägga på universalklister till fäste dagen innan hemma. Det var en misslyckad vallning och det blev klabb under skidorna speciellt i början av loppet. Min tid blev 2:20:45.

Jag åkte upp till Evertsberg 2 dagar innan Vasaloppet. Däruppe var Vasaloppsveteranen Ulf Selin sedan tidigare. Dagen innan loppet ägnade jag mig en del åt vallning och skidtestning. Jag brukar för det mesta valla 2 par skidor inför Vasaloppet och så gjorde jag i år också. Fördelen är att man kan lägga lite olika vallning under skidorna. Själva Vasaloppsmorgonen bjöd på rejäl kyla ner mot starten. Temperaturen låg kring minus 15 grader, som kallast. Det blev en mer stökigare start långt fram i startleden än normalt, trots att spåren var utmärkta. Själva skidföret var lite småkärvt fram till Vasslan. Sedan var det snabbföre till Mora och spåren höll god status till mål för min del. Efter 5 timmar 16 minuter och 47 sekunder nådde jag målet och lyckades samtidigt klara prestationsmedaljen för 33:e gången. Placeringen blev 1465. Ulf bedömde att om jag hade haft bättre kosthållning, hade jag förmodligen åkt snabbare. På måndagen åkte jag och Ulf till Skåne. Vi fick en fin resa till våren i Skåne.

Den 19/3 genomfördes Skånes skid-DM 15 km i Tranemo i fantastiskt fint vårvinterväder. Det blev bara 1 DM-silver för mig.

Nils-Arvid Olofsson

Vasaloppet 90 km 2022-03-06

Uppehållsväder, kall morgon med plusgrader på dagen

Plac.

1465	Nils-Arvid Olofsson	5:16:47
4725	Christer Palm	7:08:55
7040	Tom Johansson	8:47:09 (10:e medaljär)
7344	John Almvärn	9:01:50
7362	David Persson	9:02:38
8798	Bertil Lundberg	10:23:33
9276	Jesper Mårtensson	10:55:11

Åsracet 9 km backlopp 2022-10-02

DM rullskidor Norra Vram-Stenestad medvind, 10-12 grader, blöt vägbana

H55: 3 Nils-Arvid Olofsson 33:04

Carl Lundmark 1926 – 2021

Carl Lundmark var västerbottning. Han var född i Grönbo Myrheden i Jörns socken men uppvuxen i gruvsamhället Boliden i Skellefteå kommun. Han hade sju syskon och var äldst av fyra bröder. Fadern var anställd som gruvarbetare vid gruvbolaget Boliden Gruv AB. Modern avled då Calle var 11 år. Vid två års ålder drabbades Calle av ett svårläkt sår på höger axel, som Skellefteå lasarett inte kunde bota utan Calle fick åka till Radiumhemmet i Stockholm, Sveriges första onkologiska klinik, för behandling med röntgenstrålning.

Calle fick ett omväxlande, spännande liv. Han kom att praktiskt taget i hela sitt liv syssla med verkstadsarbete, maskiner, montering, pneumatik (tryckluftsteknik) o.d. och hade flera anställningar bl.a. i Boliden, Myrheden, Hudiksvall, Karlskoga och Malmö. 16 år gammal, fick han anställning av Bolidens Gruv AB men blev efter tre års tjänst permitterad på grund av den stora metallstrejken eller Verkstadskonflikten, som den också kallas. Han fick då arbete som skogshuggare i köldhålet Myrheden. I skogshuggarlägret, fanns ett antal personer av olika nationalitet: ett 10-tal svenskar, 8 desertörer, 3 ryssar, 3 finnar, 2 estländare, 1 litauer, 1 norrman, 1 dansk och en kocka. De två skandinaverna var motståndsmän som hade flytt när tyskarna invaderade deras länder. Skogsjobbet var hårt. Många gånger trampade skogshuggarna igenom vårisen, som hade en underis och därför inte utgjorde någon drunkningsfara. Det var bara att tömma kängorna från vatten och vrida ur strumporna. Sen var det bara att sätta igång igen att hugga och såga. Calle blev aldrig förkyld.

Sommaren kom och med den en total solförmörkelse, som inträffade den 9 juli 1945 och som blev synlig i Norrland. Fåglarna tystnade och ett märkligt mörker spred sig i skogen. En av ryssarna i skogshuggarlägret blev förskräckt och trodde att det var jordens undergång men lugnade sig när Calle förklarade saken för honom,

1946 gjorde Calle militärtjänstgöring som flygtekniker i Östersund (F 4) och senare i Uppsala (F 16 och F 20).

1953 flyttade Calle till Malmö, gifte sig med Malmötösen Karin, som han träffat året innan på Mullfjället i Jämtland. De bosatte sig först på Mäster Henriksgatan och har efter ett par flyttningar sedan 1972 bott på Konsultgatan. Paret fick två barn: Dan och Bo.

Lite speciellt är att Karins väninna, som var med på fjällfärden till Mullfjället, fick tycka för Calles reskamrat, och gifte sig så småningom med honom!

1969 blev Calle genom barndomsvännen Assar Lundgren medlem i vår klubb. Calle var hjälpsam, positivt lagd och omtänksam och blev fort mycket omtyckt. Han ställde alltid upp som funktionär i klubbens tävlingar och evenemang och han hjälpte ofta till i Dörröd med klubbstugans skötsel. På våra klubbträffar underhöll han gärna med sång och historier från sitt smått äventyrliga liv, som han på sjungande norrländsk dialekt berättade om med stor humor och inlevelse. Calle var från Västerbotten och han glömde aldrig sitt mål, trots att han bott i Malmö sedan han var 27 år gammal.

Calle var också idrottsintresserad. Han åkte 14 Vasalopp. Hans viktigaste ”skalp” var när han 1977 slog Sveriges kung med tre minuter! Han sprang också maratonlopp, bl.a. i Grekland, USA, Australien, Puerto Rico. Han sprang också flera gånger Lunken, dvs. den drygt 3 mil långa sträckan från Malmö till klubbstugan i Dörröd. Och när han jobbade på Icopal på Lodgatan i hamnen, hans sista arbetsplats, sprang han ofta till och från arbetsplatsen. Från bostaden på Konsultgatan är avståndet till Lodgatan ca 7 km.

Calle var också en styv cyklist. I unga år tävlade han i B-klassen och var nära att gå upp i A-klassen. När hans far skulle begravas i Boliden, så ville Calle, som då var bosatt i Karlskoga, vara med på begravningen men hade inga pengar till tåg eller buss att åka hem för, varför han helt enkelt cyklade till Boliden från Karlskoga – ca 90 mil – på 3 dagar!

Calles stora intresse var sång och musik. Som 18-åring sjöng han tillsammans med sin far och sväger i Bolidens manskör. I Malmö fortsatte han att sjunga. I nära 70 år var han medlem i Malmö kvartettsångsällskap, som vid den fina minnesstunden i Trons kapell i Limhamn hedrade honom med vackra sånger.

Personligen var jag honom mycket tacksam för att han – utan anspråk på arvode – två år ställde upp som ledare i Breanäslägret vid sjön Immeln, en lägervecka för barn och ungdomar med insulinberoende diabetes, som jag var lägerchef för på 80-och 90-talet.

Calle fick ett långt och innehållsrikt liv. Han blev 95 år.

Lars Svensson

Ingvar Carlsson 1937 – 2022

Förre fastighetsskötaren Ingvar Carlsson, Malmö, har efter en tids sjukdom avlidit i en ålder av 85 år. Närmast sörjande är hustrun Kerstin, barnen Anette och Håkan med familjer och syskon med familjer.



Ingvar Carlsson. FOTO: PRIVAT

Malmö frisksportklubb har sorg. Hedersmedlemmen och Vasaloppsveteranen Ingvar Carlsson har efter en tids sjukdom gått bort. Ingvar var smälänning.

Han var född och upp vuxen i Nye, men kom som vuxen till Malmö där han stannade livet ut. Han gjorde rekryten på Lv4, skaffade bostad på Roskildevägen, där han fick en fastighetsskötartjänst, som han innehade under hela sitt yrkesverksamma liv.

Ingvar var en av Malmö frisksportklubbs stora eldsjälar, brinnande för frisksport, sin klubb och skidåkning. Han blev medlem 1968 för att han ville prova på att åka Vasaloppet.

Han blev fort mycket omtyckt av klubbkamraterna. Självuppoftande, försynt, iderik, alltid vänlig och med

humor och glimten i ögat och snar till skratt hjälpte han till överallt och i tysthet. Han gjorde enastående insatser på alla plan för vår klubb, inte minst i styrgruppen, tävlingskommittén och funktionärsstaben för klubbens olika tävlingar och arrangemang, men också som styrelsemedlem, i skidsektionen och spårpatrullen, som vid snötillgång gjorde preparerade skidspår på Bulltofta rekreationsområde och på Romeleåsens golfbana i Dörröd.

Sedan 90-talet var han ansvarig för spår och funktionärer till arrangemanget Barnens Vasalopp i Malmö

med omnejd. 1976–1990 ingick han i ledarstaben i MFK:s skidskola på rullskidbanan på Bulltofta. Ingvar deltog också aktivt och med lust i klubbträffar, stugträffar, rullskidträning, vandringar, fester och åtaganden som festivalstämningen, skridskouthyrningen i Folkets park och skiduthyrningen på Bulltofta. Han engagerade sig också i skötseln av vår klubbstuga i Dörröd.

I trettio år var han lotteri-ansvarig. Ett år blev vinsten 100 000 kronor! För pengarna köptes bland annat en snöskoter. Värdefullt var att han efter hand fick ett stort kontaktnät av klubbmedlemmar och samverkande föreningar och organisationer. Ingvar var en flitig skribent i Länken, MFK:s medlemstidning, där han brukade berätta om de arrangemang och evenemang han deltagit i. Han glömde aldrig att tacka för all funktionärshjälp han fått.

Ingvar var också aktiv som idrottsman. Innan han blev medlem i klub-

ben hade han spelat fotboll i Kvarnby IK. Han var en god löpare, en skidåkare av rang, sprang maraton under tre timmar och åkte 43 vasalopp. Bästa tid blev 5.50. Han tog 14 prestationsmedaljer (vinnartiden + 50%).

År 2016 var sista gången Ingvar, då 78 år, åkte Vasaloppet. Tid: 08.30. År 2020 deltog han i ett vasaloppsveteranlag i Stafettvasan, där han 83 år gammal körde sträcken Evertsberg-Oxberg på god tid. Laget fick sluttiden: 07.28. Ingvar har dessutom åkt Vasaloppet i Kina och i USA, där huvuddistansen är 50 respektive 58 km.

2010 utsågs Ingvar till hedersmedlem i MFK. 2020 tilldelades han av Skånes Skidförbund för mångårigt förtjänstfullt arbete inom skidsporten RF-SISU:s förtjänsttecken i guld och året därpå Riksidrottsförbundets förtjänsttecken, den högsta utmärkelse som delas ut inom svensk idrott.

För MFK,

LARS SVENSSON

En genuin eldsjäl i en skånsk skidsport

Under mina år i Skånes skidförbunds styrelse var Ingvar Carlsson ett av de allra mest trogna ombuden vid vårt årsmöte. Likaså att anmäla klubbens intresse, att preliminärt arrangera en långskidtävling inför en kommande vinter. Ingvar hade uppdrag inom Skånes Skidförbund i 20 år och har betytt speciellt mycket för skidspårningen i Malmö under 38 år.

När Malmö FK arrangerade en rullskidtävling på Bulltofta 2015, lyckades Ingvar rekrytera fler funktionärer till tävlingen än vad Skåneklubbarna förmådde skaffa deltagare till tävlingen.

Ingvar var en av eldsjälarna i Malmö FK, som bidrog till att en DM-tävling i längd kunde arrangeras i Skåne 2016 med kort varsel. Det blev inte fler tävlingar på snö i Skåne det året.

Med stor hjälp av Ulf Selin lyckades vi få fram Ingvars ledarmeriter i klubben 2018. Det resulterade i att

jag kunde nominera honom till Svenska skidförbundets förtjänstplakett i guld för ledare. För att komma i fråga till den utmärkelsen krävs, att personen har nedlagt en utomordentligt förtjänstfull insats för svensk skidsport. Ingvar tilldelades utmärkelsen, men kommenterade att det var klubben, som borde fått den i stället. Min kommentar blev att det måste finnas en ledare, som rekryterar t.ex. funktionärer till en tävling, annars blir det ingen tävling. Då medgav den försynte Ingvar, att han hade haft ett finger med i spelet.

2020 tilldelades Ingvar RF-SISU Skånes högsta utmärkelse för ledare. Året efter tillerkändes Ingvar Riksidrottsförbundets högsta utmärkelse för ledare.

Det är med stor sorg, som vi saknar Ingvar i skånsk skidsport.

Nils-Arvid Olofsson

Bussutfärd till nordvästra Skåne – 25 maj 2022

Bilder, se Bildcollage sid. 8

Avfärd från Malmö

Tjörnarpsbussen avgick i fint väder från Stadsteatern kl. 09.30 med 21 förväntansfulla MFK:are på väg mot äventyr i nordvästra Skåne.

Anhalt 1 – Järnvägens museum 10.45 – 12.00

På Järnvägmuseet i Ängelholm väntade en intressant utställning men innan vi besåg den, så blev vi förplågade med kaffe och fralla med ost eller skinka i museets restaurang.

Järnvägens museum grundades i Banverkets regi 1998 och är sedan 2012 i kommunal drift. Besökarna får en fin inblick i järnvägens historia, hur järnvägarna byggdes, hur banteknikens utvecklats till i dag och vilka människor som låg bakom. Museet är fullt med informationsskyltar som är anbringade bredvid naturtrogna miljöer och järnvägsvagnar.

Anhalt 2 – Krapperup 12.30 – 13.15

Krapperups slott är beläget i Brunnby socken ca 7 km från Höganäs. Det är en av Skånes äldsta och historiskt sett viktigaste sätesgårdar med anor från 1300-talet. I dag ägs och drivs godset av Gyllenstiernska Krappersupsstiftelsen.

Det nuvarande slottet uppfördes vid mitten av 1500-talet. Slottet har en naturromantisk park med porlande bäckar, slingrande stigar och flera exotiska träd. Parken är öppen för allmänheten året runt. Det finns även en konstbutik och för kaffesugna finns det en Kaffestuga, som frestar med hembakat bröd och goda bakverk. Vi strosade runt i den vackra parken och njöt av solen och den sköna naturen.

Anhalt 3 – Mölle 13.30–14.30

Mölle är beläget på Kullahalvön i Höganäs kommun. Samhället var från början ett fiskeläge men blev en populär turistort i slutet av 1800-talet. Gemensamhetsbad för män och kvinnor introducerades i Ransvik i början av 1900-talet. Storhetstiden som turistort inträffade strax före första världskriget men Mölle är fortfarande en populär turistort med tredubblat invånarantal under sommarmånaderna.

I Mölle åt vi en välsmakande lunch på Hotell Kullaberg, som byggdes 1875. Lars Svensson spelade några melodier på flygeln i väntan på maten. Vid avfärden märkte Carin Lundmark att hon saknade sin väska och Ulf Selin blev dagens hjälte. Han hoppade raskt ur bussen och lyckades leta upp den!

Anhalt 4 – Sofiero slottspark 15.00–16.00

Sofiero slott med en 15 hektar stor parkträdgård är beläget i Helsingborgs kommun. I anslutning till slottsbyggnaden finns en gourmetrestaurang. I parken kring slottet brukar anordnas utställningar och andra arrangemang. Parken och slottet som tidigare har varit ett kungligt sommarresidens har sedan 1974 stått öppet för allmänheten.

Sofiero slottspark är en blomstrande oas som varje vår och sommar visar upp 10 000 blommande rhododendronbuskar och 300 dahlior i olika färger och sorter. Men redan på våren blommar omkring en halv miljon blommor i parkens rabatter. Parken utnämndes till Europas vackraste 2010.

Uppehållet tillbringade vi med promenader och fotograferande i den blomsterrika slottsparken, som också innehåller många vackra och praktfulla träd och behagliga vilobänkar.

Anhalt 5. – Flinckmans café i Tågarp 16.30–17.00

På Flinckmans charmiga sommarcafé i Sireköpinge, Tågarp, som grundades av dragshowartisten Lars Flinckman 1998 men sedan 2012 ägs och drivs av Patrik Myrén, inmundigade vi kaffe och en smaskig kaka med vaniljsås, innan vi styrde kosan hemåt.

Klockan 18.15 var vi åter vid Stadsteatern. Alla deltagarna var överens om att det hade varit en lyckad utflyktsdag med ett trevligt och omväxlande program. Men det hade varit bra med en guide. Och kanske en något tidigare start och därmed tidigare hemkomst.

Lars Svensson

Stort GRATTIS til årets JUBILARER:

Bertil Gustafsson 90 år

Essie Gustafsson 90 år

Ulf Selin 80 år

mångårigt aktiv i MFK:s tävlingsorganisation, speaker, årsmötesordförande, revisor, Vasaloppsveteran

Gertrud Martinsson 80 år

mångårig sekreterare och utgivare av Länken

Bildcollage från bussutfärden till nordvästra Skåne – 25 maj 2022

Foto: Lars-Erik Olsson – Text: Lars Svensson (se även sid. 7)



Några av deltagarna i samspråk i avvaktan på avfärd. Från vänster: Essie (skymd) och Bertil Gustafsson, Martin Landahl, Lars Svensson. – Gerd Svensson, Carin Lundmark, bakom Carin skymtar Lena Hanssons profil, Berit Alm, Bertil Olsson, Ingvar Carlsson. – Eva och Ulf Selin, Åke Nilsson och Kerstin Karlsson.

Utställning och fika på Järnvägsmuseet i Ängelholm.



En stins var järnvägsstationens chef.



Rallarna levde under enkla förhållanden.



Martin Landahl och Åke Nilsson.



Lars och Gerd Svensson, Lars Prabin, Carin Lunmark.



Ett äldre lok med snöplog.



Ett betydligt modernare lok.

Krapperrups slott



Krapperrups vackra park är öppen för allmänheten året runt.



Mölle hamn. Det pampiga vita huset i höger hörn är restaurang Kullaberg. – Nederst från vänster ser vi Gerd Svensson, Ulf Larsson och MFK:s ordförande Kristina Linde och en rart leende Kicki Andersson i väntan på maten.



Sofiero slott och Sofiero slottspark





Flinckmans café, Sireköpinge, Tågarp



Bildvisningsträff på klubben – 12 oktober 2022

Tio medlemmar (Gertrud Martinsson, Lars Prabin, Essie Gustafsson, Bertil Gustafsson, Lena Hansson, Lars-Erik Olsson, Kerstin Karlsson, Kjell-Åke Carlsson, Kicki Andersson, Gerd Svensson) hade infunnit sig på klubben för att titta på Lars-Erik Olssons bilder från årets bussresa till nordvästra Skåne. Men vi började med att dricka kaffe och äta goda kakor som Lena bakat. Bilderna hade hög klass och Lasse Olsson är en skicklig fotograf. Det var roligt att återse platserna igen och återuppleva bussresan. Träffen började och slutade med gemytligt samspråk.

Gerd Svensson

Jan Erik Månsson – Sven Falkman

Två beundransvärda veteraner

Redaktionen fick mejl av *Jan-Erik Månsson* som blev medlem i vår klubb 1982. De sista 10 åren har han ej deltagit i klubbträffarna, eftersom han 2012 drabbades av RIK (som åtgärdas med självtappning). Men fram till 2012 har han genomfört 279 motionslopp i olika grenar. Jan-Erik är 79 år! Att i trettio års tid genomföra 9–10 lopp om året kräver god planering och framför allt en god hälsa och god fysik. Nedan presenteras ett urval av Jan-Eriks imponerade motionslopp med antalet i parentes:

löpning

maraton (41) halvmaraton (46) Lidingöloppet (5) Broloppet (4) Trelleborgsloppet (23) Yddingeloppet (25) Blodomloppet (10)

cykel

Vätternrundan 30 mil (18) Trondheim–Oslo 543 km, Den store styrkeprøven (1) Sjælland rundt, cykelløb, 325 km (3) Öland runt 305 km (1) Ringsjön runt (31)

skidor Vasaloppet 90 km (25)

simning

Vansbrosimningen 3000 m (1) Helsingborg–Helsingör 4 450 m, "Sundsimningen" (1)

triathlon (5)

Billingebragden (1) Sävsjömarodören (1) Friskis&Svettis Skanör (3).

1 svensk klassiker 1983

Vasaloppet 90 km, Vättern runt 30 mil, Vansbrosimningen 3 000 m, Lidingöloppet 30 km.

1 skånsk klassiker 1985

13 mil cykel Ringsjön runt, 4 450 m simning i Öresund, 42 195 m löpning Malmö maraton)

Skandinavialoppet 1985 (1)

diplom för att under 21 dagar ha genomfört 3 klassiska cykellånglopp i Skandinavien: Vätternrundan i Sverige, Den store styrkeprøven i Norge, Sjælland rundt i Danmark.

Sven Falkman är 78 år. Han blev medlem i klubben 1978. Sven har fört cykeldagbok sedan 1959, cyklat racer-cykel sedan 1962 men aldrig tävlat, cyklat motionslopp sedan 1968, cyklat i Paris, USA (New York, Washington DC, Minnesotas svenskbygder), Skottland och på Gran Canaria, cyklat gamla E6:an mellan Trelleborg och Oslo (i etapper och ej samma år). Sammanlagt har han 1959–2022 cyklat över 35 000 mil! Senast i år cyklade han Ringsjön runt för femtionde gången!

Sven har dessutom suttit i Cykelfrämjandets styrelse i 10 år och i Stadsbyggnadskontorets Idrottsförenings Cykelsektion i 25 år. År 2000 skänkte han till Idrottsmuseet i Malmö en racercykel som han haft i 30 år och en del cykeltillbehör, bl.a. samtliga modeller av cykelhjälm från 1960-talet.

Av de många motionslopp Sven deltagit i kan (med antalet i parentes) nämnas:

Vätternrundan 30 mil (45 gånger)

Ringsjön runt 6,5-kilometersrundan (50 gånger)

Femstadsturen 12 mil (Malmö – Lund – Eslöv – Kävlinge – Landskrona – Malmö) (10 gånger)

Svedalatrampen 12 mil (10 gånger)

Brorundan (Bohuslän) 24 mil (3 gånger).

Lars Svensson

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, studiecirkel 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 Kristina Linde tel.: 0705-40 42 68