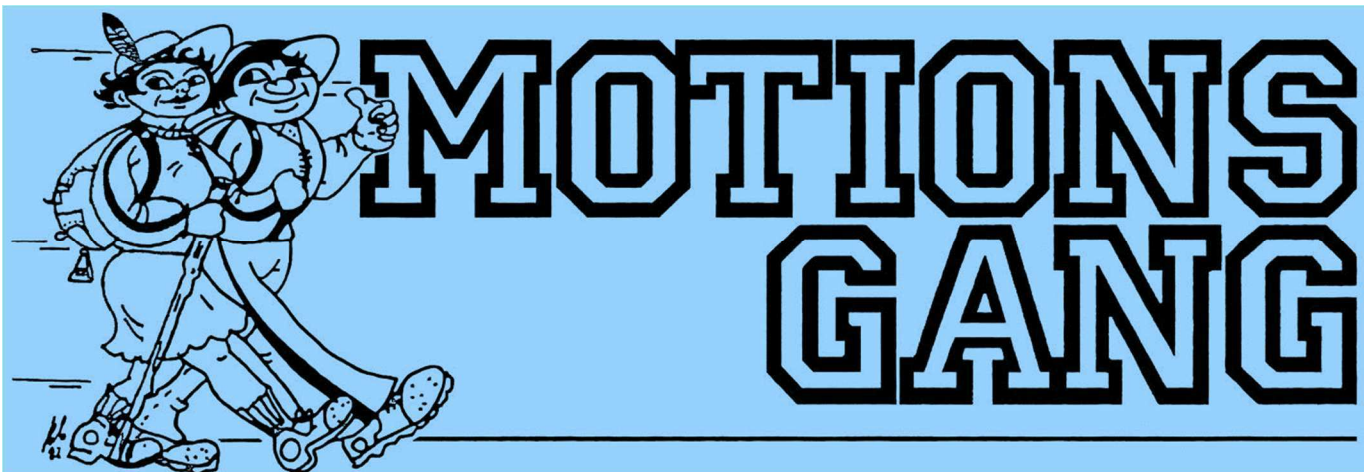
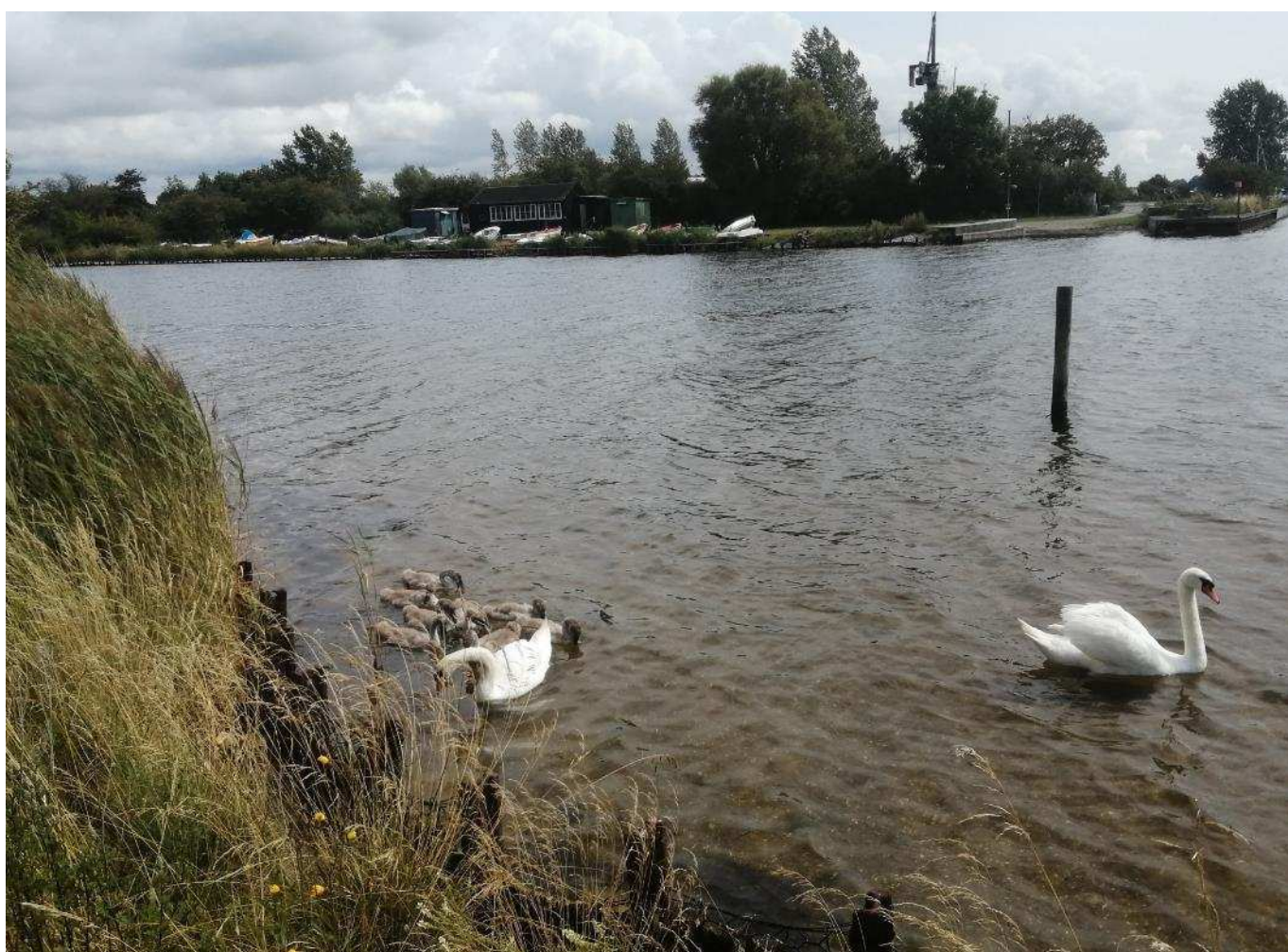




5.

SEPTEMBER – OKTOBER

43. årgang 2023



medlemsbladet for
**SJÆLLANDSKE
GANGSPORTS-FORENINGER**

BLADSAMARBEJDETS ADMINISTRATION

Redaktør
(Ansvarsh.
over for
presseloven) Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85
e-mail: k.b.lintner@stofanet.dk

Kasserer Finn Henriksen
Strandmøllevej 156
4300 Holbæk
Tlf. 52 66 57 93
Bedst efter kl. 20.00.
e-mail: fhnrxn@gmail.com
Giro-nr.
eller (01) 166 0438
reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438

Sekretær/
Medredaktør Inge Stålem
Seksanten E 4
2630 Taastrup
Tlf. 60 35 04 39
e-mail: ingestaalem@gmail.com

Suppleant Kristian Skovrup

Revisor Bent Jensen,
Gerda Henriksen.

Revisorsuppl. Ivar Maibom

ABONNEMENTSPRIS

Enkeltabonnement: 100 kr. pr. år

Foreninger, der ønsker at være med i bladsamarbejdet, skal være en aktiv gangforening og skal tegne minimum 10 abonnementer til deres medlemmer.

Tryk: 320 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61 (15 ex)

Futternes Gangklub
Marianne Mehbye
Kalkager 14 st. tv.
2650 Hvidovre
Tlf. 61 16 53 80 (15 ex)

Gladsaxe Gangsport
Ivar Maibom
Rønnebærvej 10, st. th.
2400 København NV
Tlf. 38 34 74 72 (38 ex)

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen
Rønnebærvej 2
3200 Helsinge
Tlf. 40 15 43 49 (20 ex)

Holbæk Gangsport
Svend-Erik Gøttrup
Lergravsvej 60
4300 Holbæk
Tlf. 25 34 96 97 (10 ex)

Hvidovre Marchforening
Dennis Henriksen
Blytækkerporten 19
2650 Hvidovre
Tlf. 51 48 10 50 (10 ex)

Gangforeningen Krudtuglerne
Karsten Nielsen
Forsythiavej 15
3390 Hundested
Tlf. 71 75 16 00 (80 ex)

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (80 ex)

Køge Vandreforening
Lykke Gundersen
Gymnasievej 81, 3.tv.
4600 Køge
Tlf. 31 71 37 08 (10 ex)

Rødovre Gangforening
Finn Christensen
Jyllingevej 230
2610 Rødovre
Tlf. 21 43 90 11 (15 ex)

Gangforeningen Taaspidserne
Ole Osted Nielsen
Leen D3, 1.tv.
2630 Taastrup
Tlf. 20 64 20 63 (15 ex)

Forsidebilledet: **Fra en tur ved Næstved i juli 2023.** (Foto: Finn Henriksen, Holbæk G/S)

LEDER

Den varme og tørre sommer, som vi oplevede i juni måned, har ligesom taget en kovending. Sommeren er nu snarere en helt normal én af slagsen med en blanding af sol, gråvej, byger og en gang imellem store regnskyl. Temperaturerne ligger for det meste på 18-20 grader, med andre ord er det en helt normal sommer, som beskrevet i Thøger Larsens "Danmark nu blunder den lyse nat", 4. vers: "Byger, som går og kommer – det er den danske sommer".

Men vi kan også betragte sommeren fra en anden vinkel, som Shu-bi-du-a gjorde det i 1982 i sangen "Costa Kalundborg".

Solhungrende danskere har jo i årevis valfartet til Sydeuropa i sommerferien. Men i denne sommer er det med de ekstreme varmetemperaturer (40-50 grader) på de gængse feriedestinationer næsten blevet for meget af det gode, og mange danskere vælger at tilbringe sommermånederne i Mellem- eller Nordeuropa. Til gengæld har sydeuropæere fundet ud af, at det kan være ganske behageligt at feriere nordpå i mere kølige temperaturer. I Danmark er vi så småt ved at forberede os på, at vi som følge af de øjeblikkelige klimaforandringer vil modtage flere turister fra sydlige himmelstrøg i sommermånederne.

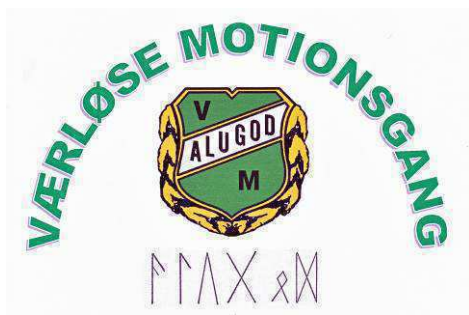
Nu er vi tilbage ved Shu-bi-du-a's sang "Costa Kalundborg", hvor de bl.a. antyder, at Danmark bliver det nye "ferieparadis".

Storm P. sagde, at det er svært at spå, især om fremtiden. Men den evne havde Shu-bi-du-a tilsyneladende...

Karen Lintner
Redaktør

	Side		Side
Leder	3	MF København	16-17
Alugod	4-5	Taaspidserne	18-19
Gladsaxe Gangsport	6-7	Køge Vandreforening	20
Gribskovens Hårde Kerne	8-9	Læserbreve/fotos	21-22
Holbæk Gangsport	10-11	Redaktørernes hjørne	23
Hvidovre MF	12-13	Sjælland Rundt	24
GF Krudtuglerne	14-15	September-oktober	

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 6: 25.09.202



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 4087 9861. E-mail: rose@email.dk

Kasserer: Jens Nielsen, Fyrretoften 5, 4400 Kalundborg,
Tlf. 3063 2508. E-mail: jeniel@vip.cybercity.dk
www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947
MobilePay: box40618

Alugod kalenderen 2023.

Furesøvandring	LØ 26 AUG
Sommertur	LØ 23 SEP
Kulturaften	TI 24 OKT
Årsafslutning	FR 17 NOV
Kulturaften	TI 28 NOV
Adventstrim	SØ 26 NOV
Julemærkemarchen	SØ 03 DEC
Juletrim	LØ 09 DEC
Farum Sø rundt	TO 28 DEC

ALUGOD forsøger at stiller hold til

Orø Rundt	LØ 05 AUG
Køge Å sti Vandring	SØ 06 AUG
Gribskovvandring	LØ 19 AUG
Taaspidsernes efterårsvandring	LØ 16 SEP
Østsjællandsmarch	SØ 24 SEP

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er også plads til dig.



Grill

Endelig lykkedes det at finde et sted at afholde en grillaften. Det blev grillpladsen ved Naturskolen ved Furesø bad. Der var 42 tilmeldte, men vi blev 40. Karen havde købt flotte oksefilet bøffer og pølse. Der var flere der havde lavet salater. Efter en velkomstdrink kunne man grille sin bøf. Til den kunne man vælge vin, øl eller vand. Senere blev der serveret kaffe. Vejret holdt tørt, så det blev en dejlig aften.



Furesøvandring

Husk, at Alugod holder Furesøvandring lørdag 26 august kl. 09 fra Satellitten i Værløse. Der er 3 ruter at vælge imellem 5, 10 og 13 km. Vi håber igen på godt vejr.

007 tur til Harzen

Årets bustur gik i år til Harzen. Vi var i alt 36 deltagere. Inden vi ankom, havde vi en guidet bytur i Celle. Vi havde 4 gode vandredage fra Hahnenklee, hvor hotellet lå. En dag var vi 7, der gik op til Brocken, og de andre tog toget. Men vi var 25 der gik ned. Det var et stort sjok, at se, hvor mange træer der var blevet angrebet af barkbillen og døde, det kan næsten ikke beskrives. Vejret holdt hele ugen, så det blev en fantastisk uge.



Greve Strand vandring

Ja, vi kunne have været et hold, hvis alle havde tilmeldt sig forinden. Vi valgte alle at gå 10 km ruten. En fin tur, hvor vi gik de sidste km langs stranden. Kun en enkelt gik også 6 km ruten. Det var fint vejr mens vi gik, og opmærkningen var fin. En god dag.



Gribskovens Fødselsdagsmarch.

Det er snart blevet tradition, at vi tager denne tur. Vi var mange Alugoder der mødtes ved Kernehuset. Vi gik 10 km ruten, som var en god tur med god opmærkning. Ved hjemkomsten fik vi vores kaffe og lagkage. Da vi tænkte på at gå den næste rute på 5 km trak det op til regn, så vi valgte at køre hjem. Fint arrangement, og tillykke med de 50 år.



Bakketur

Vi havde igen godt vejr til vores bakketur. Vi gik fra Satellitten til Frederiksdal, hvor rastebilen holdt. Efter en kort pause gik vi til Lyngby, hvor rastebilen holdt. På Ermelundssletten havde vi et lille pitstop, inden vi gik til restaurant Bondestuen for at indtage en dejlig buffet. Vi var 21, og kun få gik noget af vejen tilbage. Kun 2 gik hele vejen tilbage (32 km). Fin tur.



Nijmegenmarchen

I år blev marchen gennemført på helt normal vis. Ud af de 47.000 tilmeldte var de 5 fra Alugod, og alle kom fint igennem, tillykke. Vejret var meget fint, stille, let skyet og en temperatur på 22/23 °C, så det kunne ikke blive bedre. Kun 1 af vore deltagere gik 4x40 km, hvorimod de 4 andre kunne nøjes med 4x32 km. Alt i alt en meget vellykket tur.



Jul i juli

Sommer-julemærkemarchen blev igen i år afviklet på Bakken. Alugod deltog med 11 deltagere. Vi havde fint vejr og vi fulgte næsten den af arrangørerne planlagte rute. Alle gennemførte og turen blev afsluttet på restaurant "Hvide hest" med en lille frokost anretning.

Kalenderen.

<i>Fredag den 01. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 05. september	kl. 10.00(M)	start fra Birkerød S-station Jan Engblom
<i>Fredag den 08. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 12. september	kl. 10.00(M)	start fra Farum S-station Stine Riis
<i>Fredag den 15. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>ren by, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 19. september	kl. 10.00(M)	start fra Nærum station Kim/Kirsten
<i>Fredag den 22. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 26. september	kl. 10.00(M)	start fra Sjælør S-station Lars Øhlenschläger
<i>Fredag den 29. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 03. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Dyssegård S-station Herdis Posander
<i>Fredag den 06. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 10. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Lyngby S-station Stine Riis
<i>Fredag den 13. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 17. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Holte S-station Jan Engblom
<i>Fredag den 20. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 24. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Bispebjerg S-station Kim/Kirsten
<i>Fredag den 27. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 31. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Vallensbæk S-station Lars Øhlenschläger
<i>Fredag den 03. november</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
Tirsdag den 07. november	kl. 10.00(M)	start fra Jægersborg S-station Jan Engblom
<i>Fredag den 10. november</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>

(M) På disse ture skal du medbringe mad/drikkevarer til eget forbrug

Alle er velkommen til at deltage på vore træningsture.

Der kan forekomme ændringer, kontakt evt. tur lederen eller bestyrelsen.

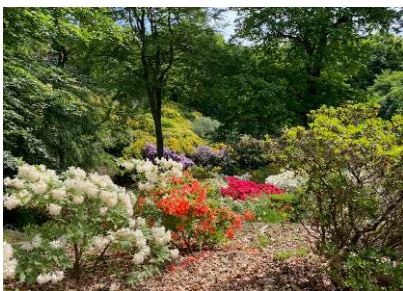
Tirsdag turene er førte ture på ca. 10 km. Alle turene bliver gået i rask gang (ca. 5 km./ timen).

Stavgang starter igen fredag den 1. september kl. 9. på Gladsaxe stadion.

Ren By

Fredag den 15. september 2023 samles vi i klubben, hvorfra vi går ud i hold for at samle af-fald på gader og veje for Gladsaxe kommune. Vi bliver sendt afsted i små hold. Klokken 11 samles vi alle til en hyggelig frokost med efterfølgende kaffe, efter en travl formiddags arbejde.

Billeder fra medlemstur til Sofienro



Formand Ivar Maibom
Kasserer Karina Nielsen
Best.medlem Bodil Ocachaaska
Best. medlemmer Kirsten Engbirk/Kim Madsen

23 32 82 39
20 78 19 67
22 36 48 15
29 93 33 75

E-mail adresse: ivarmaibom@gmail.com



Gribskovens Hårde Kerne

Vandreforening i Hillerød

Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

Stiftet den 04. juli 1973

Bestyrelsen i GHK

Formand: Leif Tindgård Christensen

Tlf.: 4015 4349

Næstformand: Karin Pedersen

Tlf.: 2116 2794

Kasserer: Henrik Pedersen

Tlf.: 5325 3337

Best. medlem: Lis Cramer

Thora Hansen

Dorte Svendsen

Kent A. Hansen

September - Oktober 2023

VI går året rundt

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorgang fra Kernehuset, der er 7 hold som går 2, 3, 5, 7, 8, 9 og 10 km.

Almindelig træning går vi lørdag kl. 10.00, hvis der ikke er en vandring i nærheden.



Fiskeørnene i Gribskov 2023

Tre unger

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød

Løvfaldsvandring

Lørdag den 18. november 2023

En vandretur for hele familien, kom og vær med



På startstedet kan betales med MobilePay

Deltagelse sker på eget ansvar. Hunde er
velkomne men skal føres i snor

**Gribskovens Hårde Kerne byder alle
velkommen til Løvfaldsvandring i og
omkring Hillerød. Løvfaldsvandringen er en
vandring for hele familien gå i jeres eget
tempo, ad afmærkede ruter**

Arrangør: Gribskovens Hårde Kerne,
v/Leif Tindgård Christensen

Startsted: **Hillerødsholmskolen, kantinen**
Hillerødholms Alle 2, 3400 Hillerød

Distancer: 5 km - 10 km.
Du kan gå: 5, 10 og 15 km.

Starttid: Kl. 09.00 – 13.00
(Senest start på ruterne er kl. 13.00)

Nedtagning af ruterne starter kl. 13.30
Alle i mål senest kl. 15.30

Åbningstider Skolen er åben fra kl. 08.00 til kl. 16.00

Startgebyr: IVV & Diplom	-	30,00 kr.
IVV	-	25,00 kr.

Børn under 12 år gratis i flg. med en voksen

Hold: Et hold skal bestå af mindst
12 personer med startkort
Valgfrie distance.

Rasteplads: På skolen, her kan købes mad og
drikke til rimelige priser

**NB: Medbragt mad og drikke må ikke nydes på
skolen**

Tilmelding: På startstedet fra kl. 08.00
**Hold skal tilmeldes senest tirsdag
den 14. november 2023**

Holdtilmelding: Navnelisten sendes til:
Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Fyrvænget 6, Vellerup
4050 Skibby
Eller på E-mail: henrikpedersen48@yahoo.dk

Betaling for hold, sker på startstedet

Bus.: Bus fra Hillerød S-st. Nr. 302

Oplysninger: Leif Tindgård Christensen
Tlf. 4015 4349
Henrik Pedersen tlf. 5325 3337





50-års jubilæum i Gribskov

Lørdag den 1. juli afholdt vi fødselsdagstur ved Kernehuset, der kom 106 gængere, som gik en dejlig tur og hyggede sig med kaffe og kage. I skal have en stor tak.

Tirsdag den 4. juli havde foreningen 50-års jubilæum. Det blev fejret med morgenmad og de sædvanlige ture samt hygge bag efter, der kom 126 gængere.

Karin Pedersen blev på denne dag udnævnt til æresmedlem, Tillykke.

Der skal lyde en stor tak til Krudtuglerne for den fine kurv, samt til Holbæk Gangsport for vinen samt til Kirsten Frederiksen for fine grydelapper.



Den store fejring skete lørdag den 15. juli ved Kernehuset, her mødte 110 personer op til helstegt pattegris med tilbehør. Kl. 7,00 kom slagteren med griller og to grise, og kl. 12,30 spiste vi de dejlige og veltilberedte grise.



Gribskovens Hårde Kerne's hjemmeside:

WWW.GRIBSKOVENSHARDEKERNE.DK



VANDRINGEN ORØ RUNDT 2023

Lørdag, den 5. august oprandt dagen, hvor der skulle afholdes den årlige tur på Orø, og der blev som sædvanligt lyttet og kigget godt på vejmeldingerne op til dagen. Hvis der varsles koldt og vådt vejr, har det en ret negativ indflydelse på deltagertallet, mens der kan forventes en hel del flere deltagere, hvis der høres om varmt og tørt vejr.

Denne gang havde man i flere dage forud for turen meddelt, at der kunne forventes et stille og lunt vejrlig, og det kunne ses på tilmeldingerne til holddeltagelse. Der indløb tilmelding fra hele tre hold, som alle var en hel del større end minimum på 10 deltagere.

De tre hold var fra V/M Alugod (fra Værløse) med 18 deltagere, fra GF Krudtuglerne (fra Frederiksværk) med 25 deltagere og fra Gribskovens Hårde Kerne (fra Hillerød), som mødte med hele 32 deltagere.

Der var dermed på forhånd tilmeldt 75 vandrere til turen, hvilket er et højere antal, end længe set. Da der også var en del gæster fra det øvrige Sjælland samt fra Fyn og Jylland, kunne man forvente over 100 deltagere, hvilket kom til at passe. Det samlede antal nåede nemlig op på 135, og de fik et rigtigt fint vejr til at trave øen rundt. En let vind og temperaturer på 20 – 22 grader var der stor tilfredshed med.

Der tildeles normalt et holddiplom til de deltagende hold, og det skete også denne gang, men der var kommet et forslag om, at det største hold skule have en særlig erindring som tak for at stille med så mange deltagere.

Man har set det ved andre arrangementer, hvor holdet har fået en flaske vin eller en pakke chokolade, men der havde man erfaring for, at det kun var foreningens bestyrelse eller eventuelt kun holdlederen, som fik udbytte af gaven. Forslaget gik ud på, at alle holdets deltagere skulle have lidt ud af det, og det fik de, ved at der blev uddelt en bon til hver af holdets deltagere. Denne gav ret til at hente en kop kaffe eller te samt et stykke kage på rastepladsen, og dette initiativ blev modtaget med begejstring af det store hold fra Gribskoven.

OPGAVER FOR RESTEN AF ÅRET

Selv om som sommeren kun knapt nok er overstået, vil det allerede nu være tid at forberede de kommende årstider – altså efterår og vinter, og derfor skal man nu til at overveje, om man skal deltage i årets **Julemærkemarch**. Denne tur afholdes altid den første søndag i december, og den afholdes også i Holbæk. Men der er også lidt konkurrence i forbindelse med turen, for man kæmper med de foreninger og andre grupper, som stiller med hold til arrangementet, for holdene modtager alle en lille erindring, og de største hold i landet modtager en særlig erindring og bliver omtalt i brochuren for det følgende år. Det er der en vis prestige i, og mange hold-arrangører gør mange ihærdige forsøg på, at få så mange deltagere som overhovedet muligt med på deres hold. Så alle opfordres hermed til at melde sig; overskuddet fra turen går jo til støtte for Julemærkehjemmene rundt om i landet.

AKTIVITETSLISTE

Det må kraftigt anbefales, at man holder sig løbende orienteret på foreningens hjemmeside: www.holbaekgangsport.dk eller på Facebook-siderne: **Holbæk Gangsport** og **Holdture og fællestransport for Holbæk Gangsport**. Her vil nye tilbud til vore medlemmer hurtigt kunne blive bragt ud til et større antal læsere.

I de næste måneder er der følgende startsteder for de faste ture:

Hver mandag kl. 10.00 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der går 1 - 1½ timer.

Hver tirsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 9 km fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk.

Hver onsdag kl. 18.00 er der travetur på 8 - 12 km fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk.

Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der går 1 - 1½ timer.

Hver torsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 7 km fra Asnæs-Grevinge Hallen, Teglværkskrogen 4 - 6, Asnæs.

Der er desuden følgende ture, som har distancer på 10 - 12 km, hvor intet andet er nævnt:

mandag 28. aug. kl. 15.00 fra P-plads ved Slagelsevej 40, 4050 Jyderup

onsdag 30. aug. kl. 18.00 fra Egebjergvej 1, 4500 Nykøbing Sj.

lørdag 02. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Slagelsevej 40, 4050 Jyderup

mandag 04. sep. kl. 15.00 fra P-plads ved Sandskredet, Sandskredsvej, 4500 Nykøbing Sj.

lørdag 09. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Svinningehallen, 4520 Svinninge

mandag 11. sep. kl. 15.00 fra P-plads overfor Blakledsvej 1, 4330 Hvalsø

lørdag 16. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Tølløse Station (Øst), 4340 Tølløse

mandag 18. sep. kl. 15.00 fra P-plads ved Ravnholt 38, Havnsø, 4591 Føllenslev

lørdag 23. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Holbæk Marina, Strandmøllevej 249, 4300 Holbæk

mandag 25. sep. kl. 15.00 fra P-plads ved Gl. Lejre Museum, Orehøjvej 4 B, 4320 Lejre

lørdag 30. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Nakke Vest / Hovvigvej, 4581 Rørvig

lørdag 07. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Roskildevænget 1. 4000 Roskilde

lørdag 14. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Sandskredet, Sandskredsvej, 4500 Nykøbing Sj.

lørdag 21. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Munkholm Kiosk, Munkholmvej 315, 4300 Holbæk

lørdag 28. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Krogvejen 4, Ågerup, 4390 Vipperød

www.holbaekgangsport.dk

HVIDOVRE MARCHFORENING



september – oktober 2023

VI GÅR ÅRET RUNDT

ca. 2 timer hver tirsdag aften kl.
17:00 fra følgende S/M-stationer:

5. september, Frederiksberg Allé M-station, ”Kiggerpigen”.

Fortællertur af Kirsten



9. september, Aktivitetslokalet, Lille Friheden **LÆS! Fødselsdagsvandring**

12. september, Avedøre S-station, Edel

19. september, Vallensbæk S-station, Uffe

23. september, Skodsborg Station, Edel
LÆS! MADPAKKETURE

26. september, Østerport S-station,
Kirsten & Erik

3. oktober, Kbh. Hovedbanegård,
Klaus

10. oktober, Rødovre, S-station,
Kirsten & Erik

17. oktober, Danshøj S-station,
Kirsten & Erik

21. oktober, Hillerød Station, Edel
LÆS! MADPAKKETURE

24. oktober, Friheden S-station, Edel

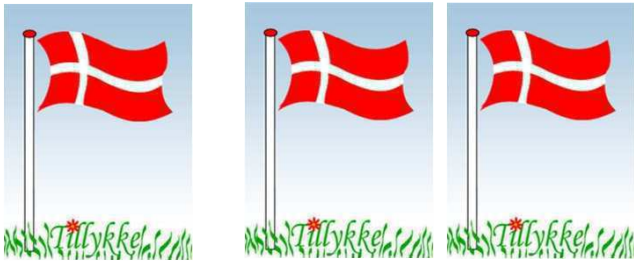
31. oktober, Dybbølsbro, S-station, Edel



”FORMIDDAGSKLUB”

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00 træningstur på ca. 2 timer fra Avedøre, Trædrejerporten 1B.

Er du interesseret i stavgang, kan du for at prøve gangarten, og inden du investerer i udstyr, gratis låne gangstave af os. Tag dine gulerødder, æbler eller lignende med og mød op. Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær i vores klublokale efter turen.



FØDSELSDAGSVANDRING

Lørdag den 9. september 2023 med start kl. 9:00 – 11:00.

Startstedet er Aktivitetslokalet, Lille Friheden 1, 2650 Hvidovre.

Der vil være 3 distancer at vælge mellem på henholdsvis ca. 6, ca.11 og ca.12 km, som kan kombineres efter behag og temperament.

Der er rasteplass ved start/mål, hvor der kan købes mad og drikkevarer.

Tilmelding (startkort) og køb af morgenmad kan ske fra kl. 8:30.

Startkort med/uden diplom koster 25,00 kr. Børn under 16 år går gratis og får udleveret diplom.

Ruterne er afmærket og egnet til at gå, eller løbe i eget tempo.

Ruterne er desuden barnevogns- og stavgangsvenlige.

Vi håber på godt vejr og rigtig mange friske gængere.

Formand: Dennis Henriksen, Tlf. 5148 1050

E-mail: dennisogsanne@gmail.com

Kasserer: Edel Simonsen, Tlf. 5356 4232

E-mail: esogms@gmail.com

www.team-hvidovre.dk

Hvidovre Marchforening's hjemmeside

Danske Bank Reg. nr. 1551

konto 5484863



MADPAKKETURE

1.tur starter lørdag den 23. september 2023 kl. 10:00 fra Skodsborg Station og slutter ca. 15 km efter på Rungsted Station.

2.tur starter lørdag den 21. oktober 2023 kl. 10:00 fra Hillerød Station og slutter ca. 14,8 km efter på Grønholt Station.

Vi går det meste af vejen på stier.

Vi holder pauser, nyder vores medbragte mad og drikke samt Sjællands smukke natur.

Du kan naturligvis få stempel i din Trimbog.

Turene er åbne for alle.



Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 71 75 16 00 eller 40 25 91 66

Sommerfest

Vi var 57 deltagere til arrangementet, der foregik i 2 store telte uden for vores foreningshus. Vi startede dagen med en gåtur, inden vi skulle spille banko. Efter bankospillet fik vi velkomstdrink. Herefter var der grillet gris, kylling og pølser. Vi havde en slagter, der stod for grillningen, og han gjorde det så godt, at alle var tilfredse.





Hædring af medlemmer med over 20 års medlemskab

Vi fejrede alle de medlemmer, der har været hos os i mere end 20 år. Bent er veteranen med mere end 44 år.

Herefter kom Bent M. Larsen, Aase Pedersen, Kurt Johansen, Peter Normand, Søren Kristiansen, Tove Larsen, Ib Madsen, Børge Møller, Bjarne Hansen, Birthe Jensen, Kirsten Jensen, Tarben Olesen, Vicky Th. Nielsen, Kurt Nielsen, Svend Åge Pedersen og John Gudmandsen. Der var gaver til alle.

Det har været en kold og regnfuld juli måned i år. Vi håber, at resten af sommeren bliver bedre. Vi har gået alle dage i ferien, så vi går bare videre og videre.

Den 5. august var vi mere end 20 deltagere på Orø.

I september har vi vores tur til Bornholm med 50 deltagere, vi kunne ikke få flere værelser.

LYSERØD 

Vi har planlagt, at fredag den 6. oktober bliver en støttedag til fordel for Kræftens Bekæmpelse.

Vi holder åbent hus for alle, der har lyst til at gå for den gode sag.

Vi har både hyggerute på 2 – 3 km, 5 km, 7 km og 10 km.

Alle starter kl. 9.30 fra foreningshuset på Syrevej 25.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder. Bemærk, at der kan være forskelligt startsted formiddag og aften.

04.09.	Sjælør S-st.	kl. 10.00	Jørgen
04.09.	Øresund M-st.	kl. 18.00	Klaus *)
11.09.	Christianshavn M-st.	kl. 10.00	Arne
11.09.	Christianshavn M-st.	kl. 18.00	Else
18.09.	Femøren M-st.	kl. 10.00	Elin
18.09.	Femøren M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik
25.09.	Nordhavn S-st.	kl. 10.00	Karen
25.09.	Nordhavn S-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik
02.10.	Hovedbanegården under uret	kl. 10.00	Arne
02.10.	Hovedbanegården under uret	kl. 18.00	Kirsten/Erik
09.10.	Tårnby St.	kl. 10.00	Elin
09.10.	Tårnby St.	kl. 18.00	Karen
16.10.	Frederiksberg M-st.	kl. 10.00	Jørgen
16.10.	Frederiksberg M-st.	kl. 18.00	Klaus
23.10.	Rundk. Kongelundsvej/Nøragersmindevej	kl. 10.00	Karen
23.10.	Ingen træningstur om aftenen pga. generalforsamling		
30.10.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Karen
30.10.	Vesterport S-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik
06.11.	Dybbølsbro S-st.	kl. 10.00	Elin
06.11.	Islands Brygge M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik

*) På denne tur fortæller Klaus om følgende spændende emner:
"Amagerbanen", "Flyvningens barndom" og "Flygtninge på Kløvermarken".

TRÆNINGSTURE OM TORSDAGEN – 5-6 KM – KL. 10.00

Vi går som altid i 2 hold, et hurtigt og et lidt langsommere. De næste to måneder har vi følgende startsteder:

- 07.09. Roklubben Øresund
- 14.09. Spejderhytten, Gemmas Allé 100
- 21.09. FDF-hytten, Løjtegårdsvej
- 28.09. Korsvejens Skole
- 05.10. Roklubben Øresund
- 12.10. Korsvejens Skole
- 19.10. FDF-hytten, Løjtegårdsvej
- 26.10. Spejderhytten, Gemmas Allé 100
- 02.11. Roklubben Øresund

GENERALFORSAMLING

Generalforsamlingen afholdes i år mandag den 23. oktober I Foreningscentret Postkassen, Amager Landevej 71. Som altid starter vi kl. 19.15. Dagsorden er vedlagt bladet og kan også findes på hjemmesiden.

Vi har akut brug for en ny kasserer i foreningen, da Kirsten har meddelt, at hun ikke genopstiller. Er der nogen af jer medlemmer, som i jeres arbejdsliv har beskæftiget jer med regnskab, enten i jeres firma eller på klubbasis, hører vi meget gerne fra jer. Ligeledes, hvis I kender nogen, som måske kunne tænke sig at melde sig. Vi kan næsten med garanti love, at Kirsten gerne vil hjælpe "den nye" i gang, bl.a. ved at fortælle om arbejdsopgaverne.

FORENINGENS ÅRLIGE BUSUDFLUGT LØRDAG DEN 2. SEPTEMBER

Turen foregår i bus fra Tårnby Station og starter præcis kl. 08.00. Vi kører mod Hillerød for at besøge Gribskovens Hårde Kerne, planlagt ankomst kl. 09.15.

Gribskovens Hårde Kerne sørger for formiddagskaffe og frokost på Hillerøds-holmskolen samt en vandretur på ca. 1 time.

Efter frokost kører vi mod Helsingør med et kort stop ved Gurre Slotsruin, hvor Klaus fortæller om Valdemar Atterdag og hans tilhørsforhold til Gurre Slot.

Ankomst til Helsingør kl. 14.30.

I Helsingør drikker vi eftermiddagskaffe på Vivaldi. Derefter går turen mod Amager, og vi forventer at være ved Tårnby Station kl. 17.00.

Programændringer kan forekomme.

Prisen for turen er 150 kr.

Tilmelding sker ved at indbetale beløbet på giro 01-7272065.

Husk at skrive "Medlemstur" og jeres navne i "meddelelser til modtageren".

Tjek lige, om der stadig er flere pladser på turen, inden I sender pengene.

(Husk "et lille glas"!)

HOLDTUR

Vi forsøger at stille hold på Taaspidsernes Efterårsvandring lørdag den 16. september

Start/mål: Fløng Skole, Fløng Byvej 24, Hedehusene

Distancer: 6, 10, 20 og 30 km

Starttid: fra kl. 09.00 (i mål senest kl. 16.00)

Tilmelding: Kirsten Wichmann

Husk at bruge foreningens hjemmeside, hvis I har mulighed for det:

motionsforeningen-koebenhavn.dk

Her kan man bl.a. læse de 2 senest udgivne numre af Motionsgang

Oplysninger om foreningens arrangementer:

Formand Karen Lintner	32513185	k.b.lintner@stofanet.dk
Næstformand Arne Jahn	25362849	arnejahn1@gmail.com
Sekretær Klaus Grundtvig	40210340	klausgrundtvig@outlook.dk
Kasserer Kirsten Wichmann	20947007	wicok@pc.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	20283070	jrunge.runge@gmail.com
Hjemmeside:	motionsforeningen-koebenhavn.dk	

Taaspidsernes efterårsvandring lørdag d. 16. september: Der er start fra Fløng skole, Fløng Byvej 24, 2640 Hedehusene. Startgebyr er 25 kr. incl. diplom. Der er 3 ruter à 10 km, som kan kombineres. I en af ruterne indgår en 6 km rute. Starttidspunkt er mellem klokken 9 og 12.

Seneste sluttidspunkt er klokken 16:00.

Se også brochure på hjemmesiden.

Det er muligt at købe smørrebrød og drikke på skolen.

Fødselsdagsvandringen, onsdag den 4. oktober klokken 18:30. Vi går fra Medborgerhuset: Vi går en ført tur på 6 km kl. 18:30. Når vi kommer tilbage, er der kaffe/the og et stykke lagkage i den store sal.



Onsdag den 1. november klokken 19.30 er der medlemsmøde i Medborgerhusets store sal.

Husk, at vi går i venstre side på stier, hvor ikke andet er bestemt, og vi fylder ikke hele stien.

Hver tirsdag kl. 9:30. 5 km holdet går med 4-4½ km/t, **6 km** holdet går med 5 km/t, og **10 og 15 km** holdene går med 5½ km/t.

Om onsdagen: Der går vi kl. 18:30. **6 km** holdet går med 5 km/t.

Hjemmesiden:

Gå ind på vores hjemmeside, der *jævnligt* bliver opdateret med klubbens seneste arrangementer. Vores hjemmeside har adressen:

www.taaspidserne.dk

Taaspidsernes bankkonto er: reg.nr. 2275 konto 8478822627

Benyt meget gerne kontoen ved betaling og tilmelding til arrangementer og betaling af kontingent. **Husk at notere navn og til hvad der tilmeldes.**

Afhentning af Motionsgang til jer der ikke har PC: Se bladets næstsidste side fra hvilken dato, bladet kan afhentes i forbindelse med vandringer tirsdag formiddag og onsdag aften.

FOTOS FRA ÅRETS NIJMEGENMARCH samt JÆGERSPRIS SLOT



Opsamlingsvognen (Fejebladet)



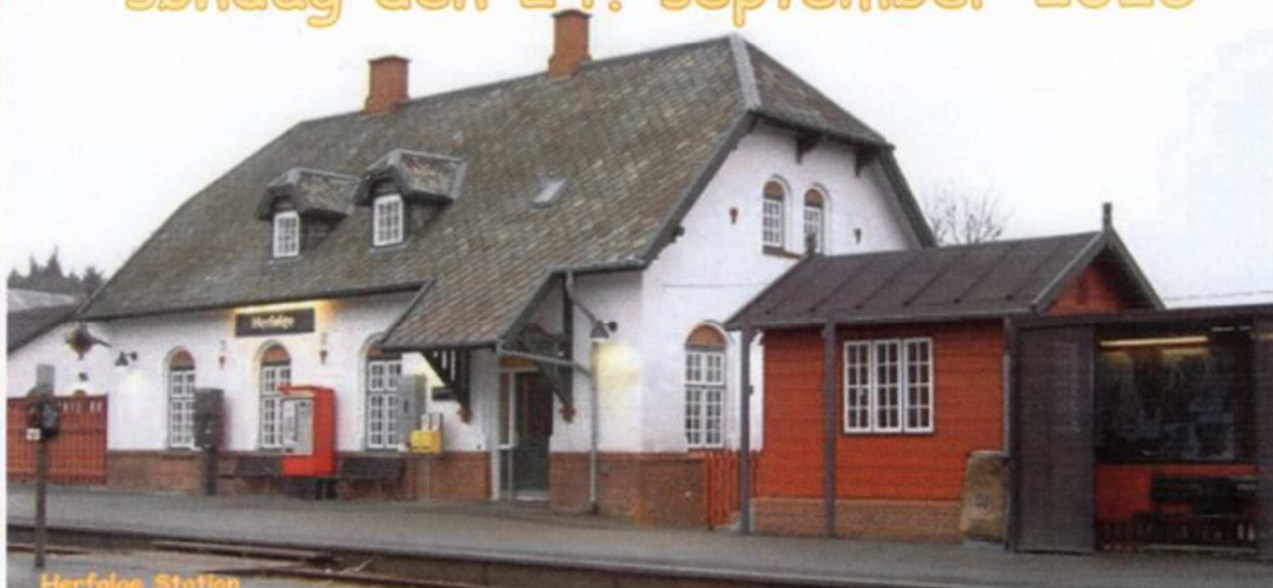
Indmarchområdet inden de store skarer kommer



Fra Jægerspris Slotspark. (Alle Fotos: Finn Henriksen)

Østsjællandsvandringen

søndag den 24. september 2023



- Arrangør:** Køge Vandreforening
- Start/mål:** Herfølge Skole. Billesborgvej 1, 4681 Herfølge
- Distancer:** 6, 8 og 12 km - 8 og 12 km kan kombineres til 20 km
- Starttid:** Kl. 9 til 11 for 6, 8 og 10km
Senest kl. 10 ved 20km. Alle skal være i mål kl. 15
- Startgebyr:** 25,- kr. pr. person eller med diplom 30,- kr.
- Børn:** Under 12 ifølge med voksen går gratis.
- Betaling:** Kontant eller MobilePay er mulig.
- Afmærkning:** Rød/hvide strimler, pile og skilte.
- Stempling:** Køge speciel, EVG og IVV
- Deltagelse:** Østsjællandsmarchen er åben for alle.
- Kontakt:** Lykke Gundersen mail lykke.gundersen@gmail.com

Deltagelse sker på eget ansvar. Færdselsregler og regler for færdsel i naturen skal overholdes.

Hunde må gerne deltage, når de blot er i snor hele tiden.

Følg os på www.koegevandreforening.dk



Køge Vandreforening.



LÆSERBREVE / FOTOS.

Rapport: Vandreuge på Mallorca 2023

For at alle deltagere kan få en optimal tur tager turlederne til området en uge før, for at prøve-gå alle ruter. I år blev Vandreugen rykket en uge, hvilket resulterede i, at den faldt sammen med Alugod's Forårstrim. Så kun 2 turledere tog til Mallorca ugen før. Jeg fik efterfølgende ruterne over på min GPS.

Tirsdag 18. april fløj deltagerne til Mallorca både fra Billund og Kastrup. Busserne blev fundet og alle blev kørt til hotellet i Port Sóller. Flere værelser var ikke klar, så der blev en ventetid på et par timer. Kl. 16 mødtes vi alle foran hotellet for at gå en tur på 4,5 km i omegnen. Efter turen var der velkomstbriefing. Kl. 19 blev der serveret en stor middagsbuffet.

Onsdag 19. april startede dagen med lidt morgengymnastik, hvorefter der var morgenmad. Alle mødtes foran hotellet kl. 09.30 til en kort briefing inden turene startede. Der kunne vælges mellem 3 distancer, og heldigvis fordelte deltagerne sig ligeligt mellem de 3 ture. Vi gik mod havnen og gennem byen og op mod Sóller. Inden byen gik vi ad små stier op i bjergene. Det sidste stykke var igen asfalt, inden vi igen nåede havnen. Gruppen besluttede sig for at spise eller tage en drink på havnen. Uffe ringede og tilbød at man kunne deltage i hans sidste sløjfe på 6 km, men kun jeg deltog. Senere var der udstræk og en kort briefing. Fin dag i godt vejr.

Torsdag 20. april startede dagen med lidt morgengymnastik, hvorefter der var morgenmad. Alle mødtes foran hotellet kl. 09.30 til en kort briefing inden turene startede. Der blev sunget fødselsdagssang for Uffe, idet han fyldte 60 år. Igen var der lige fordeling mellem ruterne. Vi gik lidt i byen, og herefter op ad en lille snoet og stenet sti. Vi gik gennem flotte områder. Vi holdt en lille frokostpause og nåede igen havnen. Gruppen var igen enig om at samles til spisning eller drink på en café. Udstræk og briefing blev udsat, da der havde været problemer på de 2 længere ruter, men alle kom hjem. God dag i godt vejr.

Fredag 21. april var det fridag. Her kunne deltagerne selv vælge, hvad de vil foretage sig. Jeg valgte at prøvegå en af ruterne sammen med Finn. En fin 10 km tur. Efter en spisepause gik jeg til Sóller. Her mødte jeg flere af deltagerne, og på torvet blev det til en ølpause med andre deltagere. Jeg gik hjem, hvor mange af de andre tog toget hjem.

Lørdag 22. april startede dagen med lidt morgengymnastik. Vi mødtes foran hotellet kl. 09, og bussen ankom; den skulle køre os til klostret i byen Lluc. Det tog ca. 1 time at køre, og vi så en del områder, hvor en kraftig blæst havde ødelagt mange træer. Ved ankomsten delte vi os igen op i 3 grupper. Alle gik den først rute på ca. 10 km. En meget spændende og varieret rute. Vi kom tilbage til klostret, hvor vi holdt spisepause ved cafeen. Vi måtte også prøve deres særdeles gode irske kaffe. De øvrige deltagere ankom, og bussen kørte til hotellet, hvor vi lavede udstræk.

Søndag 23. april startede vi kl. 09.30 i 3 hold. Vi startede med en lang trappe for at komme ud mod kysten for igen at gå ned mod havnen. Vi tog en lang bakke op til et fyrtårn, hvor vi

holdt en kort pause, og samtidig var der 2, der stoppede deres tur her. Vi gik nu ad naturstier med mange sten og snoninger, men et flot område. Vi nåede ud til udkanten af byen, hvor der var en lille juice-bod. Vi gik det sidste stykke til havnen, hvor vi igen samledes til spising og drinks. 3 deltagere finder på at gå i vandet med tøj på. Dagen slutter med udstræk og briefing.

Mandag 24. april startede vi igen kl. 09.30. Denne dag havde 10 km turen sin egen rute. Vi gik lidt i byen for at komme ind på vejen til kysten. Her gik det så opad, men ad en lille asfaltvej. Næsten ved toppen lavede vi en lille afstikker ud til et gammelt vagttårn, Torre de Picada, hvor der var en fin udsigt. Vi fortsatte langs kysten et langt stykke ad en meget spændende sti. Vi vendte om og gik næsten samme vej tilbage til havnen, hvor vi samledes til spising og drinks. Senere var der udstræk, som blev efterfulgt af en turafslutning.

Tirsdag 25. april var hjemrejsedag. Da flyene først afgik om eftermiddagen, var der tid til at slentre lidt rundt i den hyggelige by og spise en frokost, inden vi blev afhentet af bussen. Kort efter indtjekningen kunne vi se, at flyet var forsinket 1 time. Da vi kom ombord, sad vi yderligere ½ time i flyet, inden vi fløj.

Vandreugen har været holdt på Mallorca flere gange, men området ved Porte de Soller var særdeles godt. Der var mange muligheder for korte og lange ruter i alle sværhedsgrader. Da vejret var rigtigt godt, blev det en fantastisk uge.

Henning Rose / Alugod



Alle billederne er leveret af **Henning Rose**.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2023:

Lø. 16.09.

Taaspidsernes Efterårsvandring har fået nyt startsted, Fløng Skole, Fløng Byvej 24, Hedehusene, distancer 6, 10, 20, 30 km, seneste sluttidspunkt kl. 16.00

Sø. 17.09.

Walk and Smile i Nakskov er aflyst i henhold til Strejfernes medlemsblad.

NYT FRA VANDRETEAM:

Der er kommet oplysninger om næste års Vandreuge, som foregår på La Palma, den vestligste og én af de mindre Canarie-øer. Turen afholdes i tiden fra fredag, den 23. februar til fredag den 1. marts 2024. Yderligere informationer om turen kan ses på www.vandreteam.dk

Næste bladmøde

Næste bladmøde (budgetmøde) er fastsat til mandag den 13. november hos Taaspidserne i Medborgerhuset.

Vi vil på mødet bl.a. aftale afhentningsdage for 2024 samt dato for Bladsamarbejdets generalforsamling i februar 2024.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 25. oktober

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)
mellem kl.17.00 og kl. 17.30

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage:

13. december

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

September-oktober

Lø. 02.09.	Sydhavsvandring, Virkethus, Virketvej 39, Eskildstrup (Fodslaw Storstrøm)	IVV
Lø. 09.09.	Fødselsdagsvandring, Aktivitetslokalet, Lille Friheden, Hvidovre (Hvidovre MF)	EVG
Lø. 16.09.	Taaspidsernes Efterårsvandring, Fløng Skole, Fløng Byvej 24, Hedehusene, (Gangforeningen Taaspidserne)	EVG
Lø. 23.09.	Skodsborg St. – Rungsted St. (ført tur, ca. 15 km), side 13 (Hvidovre MF)	OOO
Sø. 24.09.	45. Østsjællandsmarch, Herfølge Skole, Billesborgvej 1, Herfølge (Køge Vandreforening)	IVV/ EVG
On. 04.10.	Taaspidsernes Fødselsdagsvandring, Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup, (Gangforeningen Taaspidserne)	EVG
Sø. 08.10.	De Blå Baretters March, Hjemmeværnsgården, Skyttemarksvej 200, Næstved, (De Blå Baretter Næstved)	IVV
Lø. 21.10.	Hillerød S-st. – Grønholt St. (ført tur, ca. 15 km), side 13 (Hvidovre MF)	OOO

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 43 26 23 07, daf@dansk-atletik.dk

Oplysninger vedr. gang:

På Dansk Atletik Forbunds hjemmeside www.dansk-atletik.dk er der en rubrik, der hedder ”Bevæg dig for livet”. Det er her, man kan søge svar på motions- og gangrelaterede spørgsmål, bl.a. Vandrekalenderen.

Henvendelse om EVG-spørgsmål:

Finn Henriksen, Strandmøllevej 156, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00)
fhnrxn@gmail.com