



5.

SEPTEMBER – OKTOBER

44. årgang 2024



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.lintner2100@youmail.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
Sekskanten 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: 150 kr. pr. år (incl. porto).

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

Tryk: 300 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61 (16 ex)

Futternes Gangklub
Marianne Mehlbye
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 (35 ex)

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen
Rønnebærvej 2
3200 Helsingør
Tlf. 40 15 43 49 (10 ex)

Holbæk Gangsport
Harry Vinter
Lundestrædet 26, st.th.
4300 Holbæk
Tlf. 20 91 88 39 (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 (75 ex)

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (75 ex)

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

Rødovre Gangforening
Kirsten Sørensen
Jyllingevej 230
2610 Rødovre
Tlf. 21 43 90 11 (15 ex)

Gangforeningen Taaspidskerne
Ole Osted Nielsen
Leen D3, 1.tv.
2630 Taastrup
Tlf. 20 64 20 63 (25 ex)

Forsidebilledet: **Hærskarer af vandrere i Nijmegen 2024.** (Foto: Henning Rose, Alugod)

LEDER

Sikken en sommer, vi har i øjeblikket. Solen skinner hver dag, og varmen har virkelig indfundet sig i Danmark. Vi har næsten glemt de store regnmængder, vi havde for få uger siden. Det gælder om at nyde det gode sommervejr, så længe det varer. På vandrefronten har der som altid været lidt stilstand i juli måned, i hvert fald, hvis man ikke har deltaget i Bornholm Rundt Marchen og/eller Hærvejsvandringen. Man har dog haft mulighed for at gå Gribskovens Fødselsdagstur samt Sommer Julemærkemarch på Bakken og naturligvis også foreningernes ugentlige træningsture. I august og september kan vi se frem til lidt større aktivitet.

Selv om man måske nogle gange kan synes, at det er besværligt og tidskrævende at tage af sted til et marcharrangement, er det yderst sjældent, at man vil fortryde deltagelsen bagefter. Man kommer altid hjem fyldt med gode indtryk og oplevelser og ikke mindst tilfredshed over at have gjort noget godt for sit eget velbefindende, uanset hvilken distance man har valgt at gå. Det er til glæde for én selv at have deltaget, men så sandelig også for den arrangerende forening, som har gjort sig anstrengelser for at stable en god vandredag på benene.

Det er af stor betydning for vandrebevægelsen, at man ikke kun støtter sin egen forening, men også naboklubberne. Vi er jo alle interesserede i, at vandrebevægelsen fortsætter mange år endnu.

God sommer, alle sammen

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 6: 25.09.2024



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

Alugod kalenderen 2024.

Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	LØ 24 AUG
Kulturaften	TI 29 OKT
Årsafslutning	FR 15 NOV
Kulturaften	TI 26 NOV
Adventstrim	SØ 24 NOV
Julemærkemarchen	SØ 01 DEC
Juletrim	LØ 07 DEC
Farum Sø rundt	LØ 28 DEC

ALUGOD forsøger at stiller hold til

Efterårsvandring, Taastrup	LØ 21 SEP
Ole Rømer Vandring	SØ 03 NOV

Træning.

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



Grill

De sidste par år har vi ikke haft et fast grillsted. Vi fik i år mulighed for at afholde grillarrangementet i fælleshuset på Laanshøj i Kr. Værløse. Vi var nogle stykker der gjorde klar til arrangementet. Kort efter begyndte folk at ankomme. Der var 49 tilmeldte, så der var

en del der skulle ordnes inden. 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.



Bakketur

De 22 tilmeldte startede fra Satellitten i Værløse til Frederiksdal, hvor rastebilen holdt. Efter en kort pause gik vi til Lyngby, hvor rastebilen holdt igen i Lyngby begyndte det at regne og det tog til, efter rasten stilnede det lidt af, så turen fortsatte, men så blev det meget kraftigt. Heldigvis var der en tunnel, hvor vi kunne få en lille en, mens det regnede af. Vi gik til restaurant Bondestuen for at indtage en god frokost. Kun 1 gik hele vejen tilbage, 37 km. Fin tur.



Nijmegen-marchen

Igen i år var der 5 fra Alugod med på turen. Vejrudsigten for ugen så fin ud, så vi regnede med en normal uge. Der var i år 44.626 startende, heraf gennemførte de 41.552. Alle fra Alugod kom fint igennem, tillykke. Vejret var stille, let skyet, men det blev varmere som dagene gik. Ledelsen valgte derfor at afkorte alle ruter med 10 km den sidste dag. Vi havde de sidste 2 dage en temperatur på over 30 °C. Alt i alt en meget vellykket tur.



Ganløse tur

Et af vore medlemmer fra Ganløse lavede en tur i Ganløse og omegn. Vi var 19 der deltog. Vi gik fra Ganløse mølle lidt rundt i byen og en del i Ganløse Ore. Vi sluttede med en fælles frokost og kaffe og kage. Stor tak til Lise for en fantastisk tur.



Furesøvandring

Alugod holder Furesøvandring lørdag 24 august. Der vil være ruter på hhv. 5, 10 og 13 km, som kan kombineres. Vi har sørget for godt vejr.

Greve strand

Selvfølgelig var ALUGOD kommet til Greve Strand Vandring.

Jeg troede, jeg skulle være den eneste, men vi var mindst 7 fra ALUGOD.

Vi gik forskellige ture. Hanni og jeg lavede lidt om på 8 km turen, så den blev lidt længere ved vandet.

Dejlig tur som vanligt.



SommerJulemærketur på Bakken

Vi var 14 tilmeldte fra ALUGOD. 11 valgte at gå en 10 km rute, hvor vi så de skønneste kid. På vejen "hilste" vi med en enkelt, på Henning og ønskede ham god vandretur i Holland.

Endnu en skøn tur, hvor vi sluttede med frokost på bakken.



Gladsaxe Gangsport

Nr. 5. September – Oktober 2024

Kalenderen.

Tirsdag den 03. september	kl. 10.00(M)	start fra Øresund M-station	Herdis Posander
<i>Fredag den 06. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 10. september	kl. 10.00(M)	start fra Nordhavn S-station	Stine Riis
<i>Fredag den 13. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 17. september	kl. 10.00(M)	start fra Rådhuspladsen M-station	Lars Øhlenschläger
<i>Fredag den 20. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
Tirsdag den 24. september	kl. 10.00(M)	start fra Holte S-station	Kim/Kirsten
<i>Fredag den 27. september</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 01. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Lyngby S-station	Mette Holbroe
<i>Fredag den 04. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 08. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Ishøj S-station	Stine Riis
<i>Fredag den 11. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 15. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Dyssegård S-station	Herdis Posander
<i>Fredag den 18. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
Tirsdag den 22. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Skovbrynet S-station	Mette Holbroe
<i>Fredag den 25. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
Tirsdag den 29. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Svanemøllen S-station	Kim/Kirsten
<i>Fredag den 01. november</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
Tirsdag den 05. november	kl. 10.00(M)	start fra Jægersborg S-station	Jan Engblom
<i>Fredag den 08. 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 egen forbrug

Alle er velkommen til at deltage på vore træningsture.

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

Carstensen og tilblivelsen af Tivoli

På en af vores gangsportsture i København kom vi forbi Tivoli – Carstensens gamle have. Dermed kom jeg til at tænke på, hvor meget vi egentlig kender til forhistorien. Hvordan fik Carstensen ideen til denne smukke og eventyrlige have? Dette har jeg givet mig lyst til at gå nærmere ind i forhistorien, som jeg her vil komme lidt ind på.

Haven blev grundlagt i 1843 af det største danske geni indenfor datidens show-business, Georg Carstensen.

Han blev født i 1812 i Algeriet, hvor hans far var konsulatsekretær. Som otteårig kom han i dansk skole, blev student og gennemgik derefter en officersuddannelse. Som ung rejste han til New York og Paris, hvor han studerede show-business. Da han kom hjem, arrangerede han ofte store fester i Kongens Have, som han helt omdannede til en forlystelsespark. Dermed voksede planerne om at indrette en permanent forlystelseshave. Men det kneb med at få bevillingsansøgningen igennem de forskellige instanser. Derfor søgte han audiens hos kongen, Christian den VIII. Efter sigende skal han have overtalt kongen til at give sin tilladelse med dette argument: "Når folket morer sig, glemmer det at politisere".

To en halv måned efter han havde fået bevillingen, kunne Tivoli åbne med succes fra starten. De to første sæsoner gav haven et klækkeligt overskud, men da der kom en sæson med underskud, besluttede aktieselskabets bestyrelse, at Carstensen ikke skulle have løn. Tværtimod måtte han lægge penge på bordet. Man inddrog hele hans løn, da han meldte sig til at gøre tjeneste i krigen i 1848.

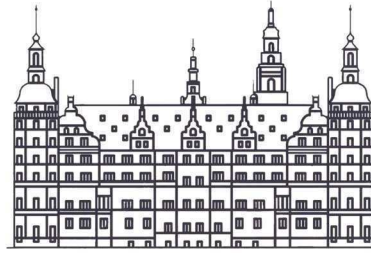
Efter krigen forlod Carstensen Danmark og Tivolis småtskårne bestyrelse.

I 1855 vendte Carstensen tilbage til Danmark, fra De Vestindiske Øer. Han kom aldrig tilbage til Tivoli. I stedet erhvervede han fem tønder land på Frederiksberg Allé til en ny forlystelseshave, Alhambra. Hovedbygningen var i maurisk stil, a la Nimb. Forlystelseshaven var tænkt finere end Tivoli, men han nåede ikke at se Alhambra færdig, da han døde i januar i 1857. Haven åbnede først for publikum i august samme år. De følgende sæsoner var hårde rent økonomisk, og derfor besluttede man sig for at lukke haven for stedse. Uden Carstensen gik det ikke.

Formand Ivar Maibom	23 32 82 39
Kasserer Karina Nielsen	20 78 19 67
Best.medlem Bodil Ocahaaska	22 36 48 15
Best.medlemmer Kirsten Engbirk/Kim Madsen	29 93 33 75
E-mail adresse: ivarmaibom@gmail.com	
Foreningens hjemmeside	www.gladsaxegangsport.dk



Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød



Bestyrelse:

Fmd	Leif Tindgaard Christensen	40 15 43 49	ghkformand@privat.dk
n. Fmd	Karin Pedersen	21 16 27 94	karinpedersen59@yahoo.dk
Kasserer	Henrik Pedersen	93 88 67 67	henrikpedersen48@yahoo.dk
Best. m	Thora Hansen	22 64 39 10	thora.middelfart.hansen@gmail.com
Best. m	Kent A. Hansen	21 16 01 87	joke@hansen.mail.dk
Best. m	Dorte Svendsen	26 88 80 90	gadeledsvej2a@outlook.dk
Best. m	Janni Holm Nielsen	31 42 11 94	janniholmnielsen@hotmail.com

Vi går året rundt, fra Helsingevej 2, (Kernehuset) 3400 Hillerød:

Hver **Tirsdag** kl. 10.00 går vi fra Kernehuset. 7 hold der går fra 2 km til 10 km.

Hver **Lørdag** kl. 10.00 går vi fra Kernehuset. 2 hold der går 5 km og 10 km.
hvis der ikke er andre vandringer, som f.eks. Egnsvandring og lign. i området.

GHK Hjemmeside: www.gribskovenshaardekerne.dk

Facebook (søg på): GHK Gribskovens Hårde Kerne

GHK's 51-års fødselsdag den 4. juli blev afholdt lørdag den 6. juli.

Vejrudsigten lovede regn, hvilket det også blev. Vi startede og sluttede i tørvej, men derimellem blev vi pænt våde. Dog var der et ganske godt fremmøde på ca. 80 vandrere med flot besøg fra andre foreninger, hvilket vi sætter stor pris på i GHK.

Efter vandringen var der traditionen tro Grill-Pølser, drikke mv.



51-års Fødselsdag afholdt 6. juli



Nogle havde heldet med sig i lotteriboden, hvor der kunne vindes flotte gevinster.



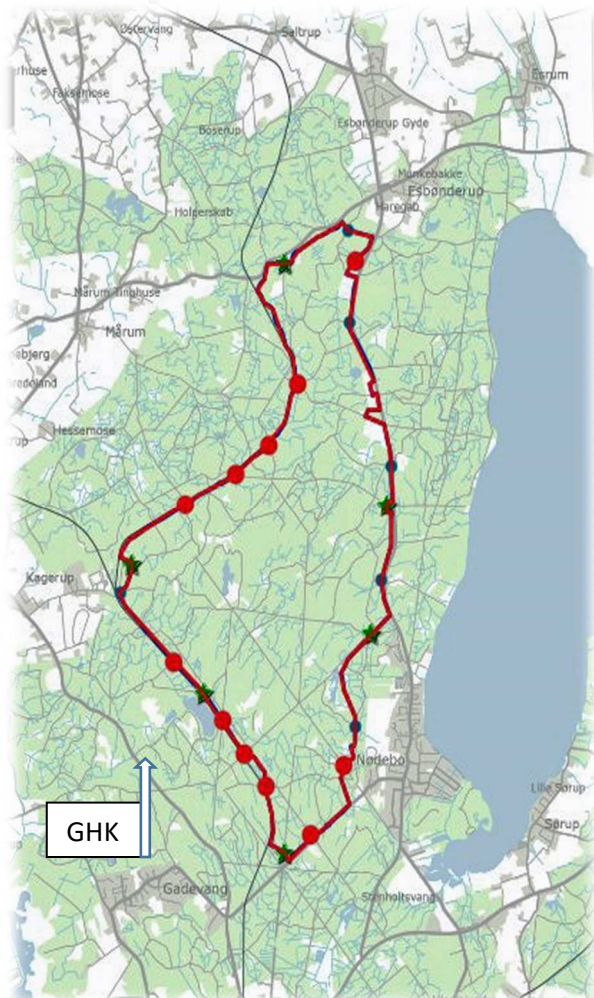
100 År blev vi ikke – men vi er godt på vej - og der var lagkage alligevel !

Aktiviteter i GHK efterår 2024:

- 06. Juli Fødselsdagstur Gribskov
- 14. Juli Sommermarch Bakken
- 03. Aug. Orø rundt
- 17. Aug. Gribskovvandring
- 16. Nov. Løvfaldsvandring
- 21. Nov. Generalforsamling
- 01. Dec. Julemærkemarch



Nationalpark Gribskov



Figur 1. Esrum sø, til højre for indhegning

Projektbeskrivelse

Naturnationalpark Gribskov omfatter de centrale dele af Gribskov (Figur 1). Mod nord afgrænses området af Frederiksværksvej, mod vest af Gribskovbanen, mod syd af Kildeportvej og mod øst af Gillelejevej. Naturnationalparken udgør samlet **ca. 1.300 ha**.

Ud over at der skal sættes *Stude* og *Krondyr* ud i indhegningen, vil der

tidligst i foråret 2026 skulle sættes 6 til 8 *Elge* ud, som er planlagt skal komme fra Sverige.

Elgen kan man kalde "Nordens Giraf" da den kan nå 3 meter op og nå føde, ved at stå på sine bagben.

En voksen elg spiser omkring 30 kilo grene og blade om dagen.

Ifølge WWF Verdensnaturfonden lever der intet mindre end 350.000 elge på svensk territorie.



22 km hegn - bliver 2½ meter højt.

Lange Vandringer i GHK

Annie Gyde & Christina Kuhnel plejer at være dem, der er turledere og arrangerer af de **Lange Vandringer i GHK**. (ca. 15 & 25 km).

Mødested, dato & tid oplyses i vores medlemsblad "**Kernenyt**".

Efteråret står for døren og hvad er en vandring uden kaffe og kage ???

Verdens bedste krydderikage:



400 g brun farin + 400 g mel,
1 hvidtøl + 1 spsk. kanel + 2 tsk ingefær
+ 2 tsk stødt nellike + 1 tsk stødt muskat + 1 tsk natron.

Det hele blandes og kommes i en smurt form. Bages ved 175 grader i ca. 50-60 min. Skal yderligere stå m/åben ovndør i 5 min.

Kan serveres med smør. (Rigeligt !)

VANDRINGEN ORØ RUNDT

Årets vandring på Orø blev afholdt lørdag, den 3. august, hvilket viste sig at være et udmærket tidspunkt, da det netop den dag var et udmærket vejr til en vandretur. Det var en fin sommerdag – hverken for varm eller for kold, og heldigvis var det tørvejr hele dagen.

Allerede da de første deltagere begyndte at indfinde sig, kunne man ane, at der nok ville komme en hel del, for såvel fra færgen mellem Holbæk og Orø som mellem Hammer Bakke og Østre Færge kom der gennem længere tid en lind strøm af gæster. De fleste af dem havde heldigvis fundet ud af, at startstedet var flyttet fra Skolen til Forsamlingshuset (Skolen var under ombygning), men der var dog nogle få, som måtte søge om vejledning for at finde startstedet.

Ved 9-tiden sendte formanden, Harry Vinter de fremmødte af sted på turen med en velment hilsen om at nyde øens mange fine udsigter. Der var en særlig velkomst til de tre hold, som var tilmeldt til vandringen. Det drejede sig om Gribskovens Hårde Kerne med 36 deltagere, Krudtuglerne med 15 og Alugod med 11 deltagere. I alt var der 130 deltagere på turen, foruden de 8 af foreningens medlemmer, som også var ude på ruterne for at opsætte henholdsvis nedtage afmærkningen. Et tilsvarende antal varetog opgaverne med at sørge for sekretariatet, køkkenet og rastepladserne samt forsyningen til samme.

Selv om alle, som har gået på Orø, ved, at der kan være noget ujævnt nogle steder, var der heldigvis kun en enkelt af deltagerne, som kom lettere til skade på turen. Han fik overbelastet sit ene knæ og måtte have lidt hjælp til at komme tilbage til målet.

Efter turen kunne det konstateres, at der havde været gæster fra det meste af Sjælland, og der var også oversøiske gæster fra den anden side af Storebælt. Vi håber, at de syntes så godt om turen, at de vil komme igen en anden gang, og de må naturligvis gerne opfordre andre til også at besøge Isefjordens Perle, som man gerne omtaler Orø.

SIDEN SIDST I HOLBÆK GANGSPORT

Foreningen har også i sommerperioden været ude at røre sig ved flere af vandringerne rundt omkring. Vi har fået oplysninger om følgende ture:

Greve Strand Vandringen i begyndelsen af juni fik besøg af mindst 10 af foreningens medlemmer. Vejret var ret køligt og blæsende, men solen skinnede heldigvis. På denne tur plejer man at se et enormt antal orkidéer i blomst, men i år var der ikke ret mange.

Hærvejsvandringen i begyndelsen af juli fra Slesvig til Viborg havde i år 50-års jubilæum, hvilket betød, at der var fyldt helt op på turen, og der var 3 deltagere fra Holbæk Gangsport, hvoraf den ene havde deltaget på de 300 km hele 40 gange.

Nijmegen-marchen i Holland blev i år afholdt for 106. gang, og der var som sædvanligt tilmeldt 47.000 deltagere, og heraf gennemførte de 41.552 af dem hele turen. Der var også deltagelse fra Holbæk G/S, men præcis hvor mange vides ikke.

Den sidste tur, som vi kan nå at omtale i dette blad, var **Køge Asti Vandring**. Der var i alt 62 deltagere på denne tur, og heraf var der mindst 10 af vore medlemmer ude at gå, og 5 var hjælpere.

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 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.

mandag 26. aug. kl. 15.15 fra P-plads ved Vrange Skov, Haraldstedvej, 4100 Ringsted

onsdag 28. aug. kl. 18.00 fra Gl. Posthus, (evt. åben tur)

torsdag 29. aug. Tur til Samsø (se yderligere på foreningens Facebook-side)

lørdag 31. aug. kl. 13.00 fra P-plads P6 på Lyngvej, Vesterlyng, 4591 Føllenslev, ca. 11 km

mandag 02. sep. kl. 15.15 fra P-plads ved Allerslev Skole, 4320 Lejre

onsdag 04. sep. kl. 18.00 fra P-plads ved Klintebakken 26, Veddinge, 4550 Asnæs

lørdag 07. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Skovens Kirke, 3630 Jægerspris

mandag 09. sep. kl. 15.00 fra P-plads ved Brorfelde, Obs. Gyldenernesvej, 4340 Tølløse

onsdag 11. sep. kl. 18.00 fra Gl. Posthus, (evt. åben tur)

lørdag 14. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Kastrupvej, 4100 Ringsted, Palle F.

mandag 16. sep. kl. 15.00 fra P-plads ved Røde Låge, Munkholmvej 354, 4060 Kr. Såby

onsdag 18. sep. kl. 18.00 fra Gl. Posthus, (evt. åben tur)

lørdag 21. sep. **henvisning til Taaspidsernes Efterårsvandring**

mandag 23. sep. kl. 15.00 fra P-plads overfor Blakledsvej 1, 4330 Hvalsø

onsdag 25. sep. kl. 18.00 fra Gl. Posthus, (evt. åben tur)

lørdag 28. sep. kl. **09.00** fra Street Food, Holbæk Gl. Havn, **Gå for Knæk Cancer i Holbæk**

mandag 30. sep. kl. 15.15 fra Himmelev Rideklub, 4000 Roskilde

I oktober er der hver onsdag kl. 18.00 tur fra Gl. Posthus

lørdag 05. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Kystvejen 102, 4400 Kalundborg

mandag 07. okt. kl. 15.15 fra Gl. Lejre Museum, Orehøjvej 4A, 4320 Lejre

lørdag 12. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Ejby Havn, 4070 Kr. Hyllinge

mandag 14. okt. kl. 14.30 fra Gl. Posthus

lørdag 19. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Munkholmvej 315, 4300 Holbæk,

mandag 21. okt. kl. 14.30 fra Gl. Posthus

lørdag 26. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Bognæsvej 20, 4000 Roskilde

mandag 28. okt. kl. 14.30 fra Gl. Posthus

Eventuelt yderligere oplysninger om turene kan findes på Holbæk Gangsports hjemmeside:

www.holbaekgangsport.dk

HVIDOVRE MARCHFORENING



September - oktober 2024

Der er p.t. ingen aftensturer i september og oktober.

"FORMIDDAGSKLUB"

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00, træningstur på ca. 2 timer fra "Buqetten" Hovedstien 8, Enghøjhuset, 2650 Hvidovre.

Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær i "Buqetten" efter turen.



FØDSELSDAGSVANDRING

Lørdag den 14. september 2024 skulle vi have haft en fødselsdagstur.

Den er aflyst.

Tirsdag den 9. januar 2024 afholdt vi vores traditionelle nytårskur.



22 medlemmer var mødt op for at sige godt nytår.



Vi går i alt slags vejr. Her er det dog blevet lidt for glat, så Inge-Marie foretrak at kravle.

Den 13. februar 2024 var vi til Light Festival. Nina havde lavet en tur til blandt andet Vestre Kirkegård. Her fortalte hun om de forskellige udstillingsoplevelser.



Søndag den 5. maj gik Søndagsturen fra Birkerød S-station til Værløse S-station. En dejlig tur gennem skov, marker og naturstier.



Frokost i det grønne.

Spændende rundvisning i Dragør af Christian, hvor vi var 12 personer, som oplevede hans fortællinger.





Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefon: 71 75 16 00



Sommerfest

Vi var 59 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 en velkomstdrink.

Herefter var der grillet gris. Vi havde bestilt den samme slagter som året før, men han meldte fra lige før arrangementet. Vi var heldige at vores lokale slagter fik os presset ind i sit program, det var bestemt en god ting.

Lyserød fredag

Vi har planlagt, at fredag den 4. oktober bliver en støt-
tedag til fordel for Kræftens Bekæmpelse.

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

Der er både hyggerute på 2 – 3 km, 5 km, 7 km og 10
km. Alle starter kl. 9.30 fra foreningshuset på Syrevej 25.

Tur til Djursland 2024

Den 24. august tager 50 krudtugler af sted på denne for-
håbentligt dejlige tur. Læs mere i næste blad.



Feriebillede fra Bornholm 2023

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder.

02.09. Orient Kaj M-st.	kl. 10.00	Elin	
02.09. Sydhavn S-st.	kl. 18.00	Erik	
09.09. Østerport S-st.	kl. 10.00	Arne	
09.09. Østerport S-st.	kl. 18.00	Erik	
16.09. Sundbyvester Plads	kl. 10.00	Karen	
16.09. Sundbyvester Plads ved Netto	kl. 18.00	Klaus	*)
23.09. Valby S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
23.09. Valby S-st.	kl. 18.00	Else	
30.09. Nørreport S-st.	kl. 18.00	Arne	
30.09. Nørreport S-st.	kl. 18.00	Kirsten	
07.10. Tårnby St.	kl. 10.00	Elin	**)
07.10. Tårnby St.	kl. 18.00	Karen	**)
14.10. Vesterport S-st.	kl. 10.00	Elin	
14.10. Vesterport S-st.	kl. 18.00	Else	
21.10. Rundk. Nøragersmindevej/Kongelundsvej	kl. 10.00	Karen	
21.10. GENERALFORSAMLING – INGEN TRÆNINGSTUR			
28.10. Sjælør S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
28.10. Vesterport S-st.	kl. 18.00	Erik	
04.11. Amagerbro M-st.	kl. 10.00	Karen	
04.11. Amagerbro M-st.	kl. 18.00	Arne	

*) Klaus fortæller om bryggeforeninger på Amager. BEMÆRK: TUREN SLUTTER PÅ HJØRNET AF ENGLANDSVEJ OG AMAGERBROGADE.

TRÆNINGSTURE OM TORSDAGEN – ca. 5 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:

05.09. Roklubben Øresund	
12.09. Tårnby Hovedbibliotek, lokale 2	
19.09. FDF-hytten, Løjtegårdsvej	
26.09. Spejderhytten, Gemmas Allé 100	
03.10. Roklubben Øresund	
10.10. FDF-hytten, Løjtegårdsvej	**)
17.10. Spejderhytten, Gemmas Allé 100	
24.10. Tårnby Hovedbibliotek, lokale 2	

31.10. Spejderhytten, Gemmas Allé 100

07.11. Roklubben Øresund

***) De to træningsture mandag den 7. oktober fra Tårnby Station samt torsdags-turen fra FDF-hytten på Løjtegårdsvej finder sted i Tårnby Kommunes Sundhedsuge i uge 41. Arrangementerne er nævnt i kommunens officielle brochure over sundhedsarrangementer i ugen. Vi håber naturligvis, at der møder nogle nye interesserede mennesker op, som får lyst til at komme igen og sågar ønsker at blive medlem. Derfor er det vigtigt, at vi alle hjælper dem til at føle sig velkomne.

GENERALFORSAMLING MANDAG DEN 21. OKTOBER

Generalforsamlingen finder også i år sted kl. 19.15 i Foreningscentret, Amager Landevej. Indkaldelse er vedlagt bladet. Som sædvanlig vil der være et mindre traktament efterfølgende. Alle er velkomne til generalforsamlingen. Men husk tilmelding, hvis I ønsker at spise med bagefter. Det er ret vigtigt at vide i forvejen, hvor mange vi skal købe ind til.

HOLDTURE

Lørdag den 21. september: Taaspidsernes Efterårsvandring, Fløng Skole, Fløng Byvej 24, Hedehusene

Starttid fra kl. 09.00

Distancer: 6, 9, 11, 16, 26 og 30 km (forskellige kombinationsmuligheder)

Busserne 115 og 116 kører fra Høje Taastrup St. eller Hedehusene St. til Fløng Skole. De kører én gang i timen.

Holdtilmelding til Kirsten Wichmann

Vi havde lidt kig på Hvidovre Marchforenings Fødselsdagsvandring den 14. september. Men det fremgår af Hvidovres sider i dette blad, at turen desværre er aflyst. Desuden havde vi jo holdtur på deres Skoleskibsmarch i foråret. Derfor faldt valget denne gang på Tåspidserne.

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	3251 3185	k.b.lintner2021@outlook.dk
Kasserer Arne Jahn	2536 2849	arnejahn1@gmail.com
Sekretær Klaus Grundtvig	4021 0340	klausgrundtvig@outlook.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	2028 3070	jrunge.runge@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Mogens Breum	4026 2378	mogens.breum@yajoo.dk
Suppleant Kirsten Wichmann	2094 7007	wicok@pc.dk
Suppleant Lisbeth Donniss	2170 9878	lisbeth@donniss.dk

Hjemmeside: motionsforeningen-koebenhavn.dk



Vandreturen til Stenløse søndag den 28. juli: Her havde 12 gængere en dejlig tur i solskin.

Taaspidsernes Efterårsvandring lørdag den 21. september: Der er start fra Fløng Skole, Fløng Byvej 24, 2640 Hedehusene. Startgebyr er 25 kr. incl. diplom. Der er 3 ruter én på 9 km, én på 10 km og én på 11 km, som kan kombineres. I 9 km-ruten indgår en 6 km-rute. Starttidspunkt er fra klokken 9 og senest klokken 14, men det er kun de korte ruter 6 og 9 km. Seneste sluttidspunkt er klokken 16:00.

Se også brochure på hjemmesiden.

Det er muligt at købe smørrebrød og drikke på skolen.

Fødselsdagsvandringen onsdag den 2. 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 kage i den store sal.

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

Vi går træningsture fra Medborgerhuset

Om tirsdagen: kl. 9:30. Der kan vælges mellem *5 km, 6 km, 10 og 15 km*

Om onsdagen: Der går vi kl. 18:30. *6 km*

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 vandring tirsdag formiddag og onsdag aften.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2024:

Fødselsdagsvandring (Hvidovre) lørdag den 14.09. er aflyst!

46. Østsjællandsmarch (Køge Vandreforening) søndag den 29.09. er aflyst!

Nytårstravetur (Køge Vandreforening) tirsdag den 31.12. er aflyst!

Næste bladmøde

Næste bladmøde er fastsat til onsdag den 13. november hos Taaspidsjerne i Medborgerhuset. Vi starter kl. 19. På mødet skal vi bl.a. fastsætte afhentningsdage for bladet i 2025.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidsjerne

onsdag den 23. oktober

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)
mellem kl.16.30 og kl. 17.00

eller efter nærmere aftale med Taaspidsjerne.
Ole Osted, tlf. 2064 2063

Afhentningsdage i 2024:

23. oktober

11. december

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

September-oktober

- | | | |
|------------|--|-------------|
| Lø. 07.09. | Sydhavsvandring, Virkethus, Virketvej 39, Eskildstrup
(Fodslaw Storstrøm) | IVV |
| Lø. 14.09. | Fødselsdagsvandring, Aktivitetslokalet, Lille Friheden, Hvidovre,
(Hvidovre MF) - AFLYST | EVG |
| Lø. 21.09. | Taaspidsernes Efterårsvandring, Fløng Skole, Fløng Byvej 24,
Hedehusene, (Gangforeningen Taaspidserne) | EVG |
| Sø. 22.09. | Walk and Smile, Strejfernes Klublokale, Strandpromenaden 4A,
Nakskov, (Strejferne) | OOO |
| Lø. 28.09 | KNÆK CANCER i Holbæk, Gl. Havn Streetfood, Kanalstræde 25,
Holbæk (Holbæk Gangsport) | OOO |
| Sø. 29.09. | 46. Østsjællandsmarch, Herfølge Skole, Billesborgvej 1, Herfølge,
(Køge Vandreforening) - AFLYST | IVV/
EVG |
| On. 02.10. | Taaspidsernes Fødselsdagsvandring, Medborgerhuset, Taastrup
Hovedgade 71, Taastrup, (Gangforeningen Taaspidserne) | EVG |

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), fnrxn@gmail.com

