

6

NOVEMBER – DECEMBER

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.lintner2021@outlook.dk	Gladsaxe Gangsport Ivar Maibom Rønnebølvej 10, st. th. 2400 København NV Tlf. 38 34 74 72 (35 ex)
Kasserer	Finn Henriksen Tjebberupvej 1 4300 Holbæk Tlf. 52 66 57 93 Bedst efter kl. 20.00. e-mail: fnrxn@gmail.com	Gribskovens Høje Kerne Vandreforening i Hillerød Leif Tindgaard Christensen Rønnebølvej 2 3200 Helsinge Tlf. 40 15 43 49 (10 ex)
Giro-nr. eller	(01) 166 0438 reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438	Holbæk Gangsport Harry Vinter Lundestrødet 26, st.th. 4300 Holbæk Tlf. 20 91 88 39 (10 ex)
Sekretær/ Medredaktør	Inge Stølem Seksanten E 4 2630 Taastrup Tlf. 60 35 04 39 e-mail: ingestaalem@gmail.com	Hvidovre Marchforening Dennis Henriksen Blytøkkerporten 19 2650 Hvidovre Tlf. 51 48 10 50 (10 ex)
Suppleant	Harry Vinter	
Revisor	Bent Jensen, Gerda Henriksen.	
Revisorsuppl.	Ivar Maibom	Gangforeningen Krudtuglerne Karsten Nielsen Forsythiavej 15 3390 Hundested Tlf. 71 75 16 00 (75 ex)
ABONNEMENTSPRIS Enkeltabonnement: 150 kr. pr. 3 r (incl. porto).		Motionsforeningen København Karen Lintner Kessel Allé 7 2791 Dragør Tlf. 32 51 31 85 (75 ex)
Foreninger, der ønsker at være med i bladsamarbejdet, skal være en aktiv gangforening og skal tegne minimum 10 abonnemeter til deres medlemmer.		Køge Vandreforening Lykke Gundersen Gymnasievej 81, 3.tv. 4600 Køge Tlf. 31 71 37 08 (10 ex)
Tryk: 300 stk. ISSN.nr. 0107-8976		Rødovre Gangforening Kirsten Sørensen Aage Knudsens Strøg 9, 2.th. 2610 Rødovre Tlf. 51 18 02 91 (15 ex)
BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:		Gangforeningen Taaspidserne Ole Østed Nielsen Leen D3, 1.tv. 2630 Taastrup Tlf. 20 64 20 63 (25 ex)
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)		

Forsidebilledet: Med 007 i Norge i september 2024. (Foto: Henning Rose, Alugod)

LEDER

Begrebet "tid" er noget mærkeligt noget.

Som barn følte jeg, at et år nærmest var uendeligt. Vi havde lange, kolde og snefyldte vintre, og vi havde nogle lange, dejligt varme somre, næsten altid fyldt med solskin, dog iblandet nogle meget kraftige og voldsomme tordenbyger en gang imellem.

I de efterfølgende år passede årstiderne lidt bedre til kalenderen. Der var god balance mellem de fire årstider. Det var anden fase af tilværelsen.

Nu er vi nået til tredje fase. Årene farer af sted med ekspresfart. Vi har f.eks. lige haft en dejlig sommer. Her i slutningen af september/begyndelsen af oktober er det stadig fint vejr, og vi har først lige skiftet fra korte til lange bukser. Der burde nu følge et forholdsvis langt efterår, i hvert fald ifølge kalenderen. Men det forholder sig sådan, at lige om lidt er det jul!

I barndommen glædede vi os til den højtid, som jo også stadig er hyggelig og rar. Dengang kunne vi næsten ikke vente, til det blev den 24. december. Nu ville jeg ønske, at vi kunne bremse lidt op og nyde sommeren og efteråret lidt endnu. Det er næsten ikke til at følge med. Jeg ved ikke, om andre har det på samme måde.

Hvad er "tid", og hvor længe varer "en evighed"? Det afhænger vist af den enkelte persons alder. Vi må nok desværre se i øjnene, at for hvert år, der går, accelererer tidens hastighed. Der er ikke noget, vi kan gøre for at bremse denne tendens.

Nærværende blad omhandler årets to sidste måneder. Forhåbentlig finder alle læsere nogle gode vandretilbud i bladet, som de har lyst til at deltage i.

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 1: 25.11.2024

nes standard. Maden var god, men deres madpakker var knap så spændende, da vi hver dag fik 4 ens stykker med ost og skinke. Vi havde af gode grunde ikke kunne gå prøve-tur, så det var spændende at se, hvordan terrænet var. Stierne var generelt ikke ret store. Underlaget varierede meget fra blød skovbund til sti med mange rødder og sten. De 2 første dage gik vi meget på stier i flotte områder. Den 3. dag regnede det, så der besluttede vi at gå på landevejen. Dag 4 var det igen flot vejr. Vi skulle gå langs floden, hvilket måske var en dårlig ide, da der var meget vand på stierne, nogle steder var stisystemet fyldt med vand. Et sted skulle vi over en bro, men på hver side af broen var der en kæmpe sø. De fleste valgte at tage sko og strømper af.

Sidste aften spiste vi vores afskedsmiddag med sang og vin.

Hjemturen forløb uden problemer.

En tur med mange oplevelser.



Sommertur.

Midt i AUG fik Alugod afviklet en sommertur. Turen gik til Sagnlandet i Lejre. Vi var 21 deltagere der kørte i privatbiler til Lejre. Vi gik rundt i området og så bl.a. den ny kongsgård, som var meget imponerende. Til frokost spiste vi i deres lille restaurant, deres specielle pølser, og de var gode. Vi gik yderligere rundt i parken for at få det sidste med, inden vi kørte hjem. En meget fin tur.



Skovlyst.

Traditionen tro gik vi både tirsdag og onsdag til bryggeriet Skovlyst, for at smage på deres øl. Vi købte nogle kander øl, som klubben sponserede.



Torve og stræder i Kbh.

Alugod fik arrangeret en tur i København med Klavs Grundtvig som turleder. Klavs fortalte meget om både torve og stræder i det indre København. En meget interessant og hyggelig tur.



Adventstrim

Husk at Alugod holder Adventstrim søn 24 nov fra Satellitten med ture på 5 og 10 km.

Julemærkemarch

Julemærkemarch søndag 01 DEC fra Syvstjerneskolens med ture på 5 og 10 km.

ALUGOD ønsker alle

En god jul og et godt nytår

Gladsaxe Gangsport

Nr. 6 november - december 2024

Kalenderen.

- fredag den 01. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 05. november kl. 10.00(M) start fra Jægersborg S-station Jan Engblom*
- fredag den 08. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 12. november kl. 10.00(M) start fra Lyngby S-station Stine Riis*
- fredag den 15. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 19. november kl. 10.00(M) start fra Østerport S-station Mette Holbroe*
- fredag den 22. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 26. november kl. 10.00(M) start fra Vangede S-station Kim/Kirsten*
- fredag den 29. november kl. 09.30 stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion*
- tirsdag den 03. december kl. 10.00(M) start fra Husum S-station Lars Øhlenschläger*

Vi stiller hold på
følgende arrangementer:

Julemærkemarchen

søndag den 1. december kl. 09.00

Sidste frist for tilmelding er den 1/11.

Vi har nu gået denne tur 31 gange i træk,
skal det lykkes os at få den 32. gang med?

Vi går fra Syvstjerne Skole i Værløse.

Havfruemarchen 2025

søndag den 12. januar kl. 09.00

sidste frist for tilmelding er den 20/12.

*Tilmeldelse til hold, så hurtigt som muligt
til lvar*

Vi holder i år Juleafslutning

fredag den 6. december

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning, går kl.

09.30. Vi går også kl. 10.00. Kl. 11 spiser

vi smørrebrød, kaffe og kage. Derefter

hygger vi os sammen og spiller pakkespil, o.l.

Deltagelse koster 60 kr. som dækker

mad, 1 drikkevare, kaffe og kage.

HUSK AT TAGE EN PAKKE TIL 30 KR. MED !

Tilmelding er nødvendig, senest 23. november

Medlemstur til Flynderupgård

Den 14. september 2024 var vi 13 personer, der mødtes på Klampenborg St. kl. 10:15. Herfra tog vi toget til Espergærde, hvorfra vi gik omkring 2 km til Flynderupgård, hvor der var høstmarked.

Den gamle Flynderupgård lå i den lille landsby Flynderup, der opstod helt tilbage i vikingetiden, men den lille landsby eksisterer ikke i dag.

I mange år forsynede Flynderupgård munkene på Esrum Kloster, med forskellige madvarer fra gården og dens jorde. Senere leverede gården hør til hospitalet i Helsingør. Hørret blev lavet til klæder og sengetøj til de syge.

I begyndelsen af 1800-tallet blev Flynderupgård solgt til en fransk konsul. Gården blev til en lystgård, og dermed var den ikke længere en forsyningsgård. Flynderupgård blev til en slags sommerhus for rige handelsfolk og borgere.

I 1915 lod en kaffegrosserer hovedhuset udbygge. I 1978 købte Helsingør kommune Flynderupgård, og i 2021 blev Flynderupgård udskilt fra Helsingør Museer, og er nu en selvstændig kommunal kulturinstitution med fokus på lystgårdsmiljøet omkring 1920. I dag drives gården som i 1920'erne, med alle de dyr, som hører til en på en gård fra den tid. Den flotte gård ligger kønt omgivet af den smukke natur.

Vores tur på Flynderupgård begyndte med kaffe og kage, inden vi gik omkring til de forskellige boder, hvor man kunne købe strikkevarer, smykker, honning samt økologiske produkter. Man kunne desuden købe smukke akvarelbilleder af fugle og insekter eller andet kunsthåndværk. Der var meget at se på, og det lille strygeorkester gjorde sit til at højne stemningen. En tur i en hestetrukken ladvogn kunne man også få. Vi havde nogle dejlige timer i de smukke omgivelser, inden turen gik tilbage mod centret i Espergærde, hvor vi havde bestilt frokost. Vi fik enten en pariserbøf eller et stjerneskud. Tilbage på Klampenborg St. var vi enige om, at vi havde haft en dejlig dag med mange gode kultur og natur oplevelser.

Godt Nytår 

Vi vil gerne starte året med at ønske hinanden et godt nytår. Vi mødes i Klublokalet, Gladsaxe Stadion 200C tirsdag den **07. januar.**

Du kan komme kl. 10.00

og gå en tur på ca. 5 km. eller du kan komme kl. 11.00 og hygge dig sammen med os. Klubben er vært med et glas og lidt mundgodt.

Formand Ivar Maibom	23 32 82 39
Kasserer Karina Nielsen	20 78 19 67
Best.medlem Kirsten Engbirk	29 93 33 75
Best.medlem Kim Madsen	29 93 33 75
Best.medlem Bodil Ocahaaska	22 36 48 15

E-mail adresse:

ivarmaibom@gmail.com

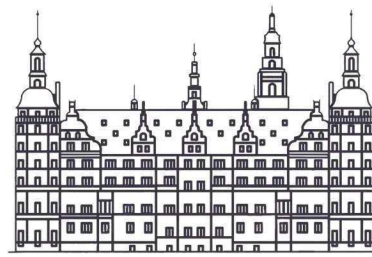
Foreningens hjemmeside:

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

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



Gribskov – Vinterbillede

Orø-Vandring den 3. august

Dejlig tur til Orø hvor GHK stillede med 36 deltagere. Stor tak til Holbæk Gangsport, der igen havde tilrettelagt et godt arrangement på den smukke ø i Isefjorden.

Gribskovvandring den 17. august

I alt 72 deltagere med flot besøg fra andre foreninger + vore lokale vandrere. Der var morgenkaffe, lotteri, flæskestegssandwich og grillpølser ved Kernehuset, som var start og målsted.

Løvfaldsvandring den 16. november

Hillerødsholmskolen i Hillerød bliver centrum for den kommende vandring på 5 og 10 Km.

Alle er velkommen med start mellem kl. 09.00 og 12.30 - Læs mere på:

www / Kernenytt nr. 9 eller Facebook

Generalforsamling den 21. november.
GHK Generalforsamling afholdes på Hillerødsholmskolen i Hillerød Kl. 19.00.
se *Kernenyt* på www



SKRIDSIKRE PIGSÅLER

Vinteren nærmer sig, og måske bliver det til sne og is, dér hvor vi skal vandre ? Det er en god idé at være godt forberedt, med nogle skridsikre såler, der kan spændes på vandreskoene.

Skridsikre såler får dig trygt gennem vinteren, og kan også bruges ved stavgang, snerydning, hundeluftning.



Størrelse 39 til 46

Skridsikre Pig-såler er bl.a. set hos T. Hansen, HMW Trading. & Seniorshop.dk

Fruebjerg & Fruekilde

er en del af vores vandreområde på Tirsdags- og Lørdags-træningen i *Gribskovens Hårde Kerne* og absolut et besøg værd.



Gribskovs stejleste bakke er Frue Bjerg med sine ca. 65 m. over havet. Mod vest og nordvest er der udsigt til Danmarks største sø, Arresø og Frederiksværk. Fruebjerg blev skabt sidste gang, Danmark var dækket af is for ca. 17.000 år siden. På toppen, har der siden begyndelsen af 1800-tallet stået en dansepavillon indtil ca. 1930. I 1896 begyndte de såkaldte Fruebjerg-møder med Holger Begtrup fra Frederiksborg højskole. (nu Grundtvigs Højskole).

Fruekilde - Nedenfor "bjerget" findes den nu udtørrede "Frue Kilde" som var en Hellig Kilde, opkaldt efter Jomfru Maria.

Munke fra Æbelholt og Esrom klostre, døbte folk i det hellige vand.

SIDEN SIDST I HOLBÆK GANGSPORT

Foreningen har fortsat været repræsenteret ved turene rundt om på Sjælland, selv om der ikke længere er nær så mange ture at vælge imellem, som der var tidligere.

Vi har fået oplysninger om følgende ture:

Storstrømsvandringen på Bogø mellem Møn og Farø den 10. august. Selv om det var en meget smuk tur, var der kun et begrænset antal deltagere, nemlig 42, men heraf var der 18 af vore medlemmer. Turen blev afholdt i et ganske lunt solskinsvejr. Der var en del vind, men på grund af solen, var det kun forfriskende.

Gribskovvandringen ved Hillerød den 17. august havde også nydeligt vandrevejr, men her var der også kun et begrænset antal deltagere, nemlig 64, hvoraf de 7 var fra Holbæk Gangsport. Når man sammenligner med deltagertallene for 30-40 år siden, er det en voldsom tilbagegang, for da var der hyppigt over 1000 deltagere, og ruterne er fortsat meget fine.

Furesøvandringen fra Værløse den 24. august var udpeget til at være eftersommerens holdtur for Holbæk Gangsport, og der var også hele 22 af vore medlemmer, som havde meldt sig til turen. De fyldte ganske pænt, idet det samlede deltagertal landede på 75. Ruterne var rigtigt fine, men der var nogle få, som bagefter spurgte om, hvor Furesøen var forsvundet hen, for de mente da kun at have set Farum Sø.

Tur til Samsø den 29. august. Nogle af vore medlemmer var kommet med et forslag om at tage på en tur til Samsø, og det blev taget godt imod, for der var hele 31, som benyttede sig af det. Det viste sig, at mange af dem ikke før havde været på øen, så de fik

en helt speciel oplevelse ud af turen, mens de øvrige kunne genkalde sig de gamle minder.

Sydhavsvandring på Nordfalster den 7. september blev det eneste reelle vandrearangement i september måned, og så var der endda kun 17 deltagere i alt. Det var alt for lidt til sådan en pæn tur, hvor også vejret var lunt og behageligt. Men man kan da glæde sig over, at 8 af deltagerne var medlemmer af Holbæk Gangsport.

HOLBÆK GANGSPORT PÅ ANDRE OPGAVER

Som tidligere omtalt, var foreningen anmodet om at stille med mandskab til en oprydningssopgave et sted i Holbæk Kommune. Vi fik tildelt et område mellem landsbyerne Regstrup og Nr. Jernløse lidt sydvest for Holbæk, og vi gik til arbejdet med krum hals, så vi kunne være det bekendt, da vi var færdige. Det kunne vi også, for der blev indsamlet et sted mellem 30 og 40 kg af meget forskellig beskaffenhed. Der var enkelte ting, som ikke blev smidt i de grønne affaldssække, det var flasker og dåser med pantmærker. De blev samlet i en pose for sig selv, og da vi kom tilbage til Brugsens P-plads i Regstrup, blev de indløst, og deltagerne kunne få et fint stykke chokolade hver. Vi fik senere en pæn godtgørelse til foreningen for indsatsen med affaldet.

Foreningen blev også anmodet om at stille arbejdskraft til rådighed ved et løb- og gangarrangement i Holbæk, kaldet **Knæk Cancer i Holbæk**. Det gjorde vi også gerne, og såvel deltagere som arrangørerne syntes meget tilfredse med resultatet. Der deltog over 500 i turene, som var på 1, 5, 10, 15 og 21 km, således at alle kunne være med.

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 mandag kl. 14.30 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der går 1½ - 2 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 7-10 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.

lørdag 02. nov. kl. 13.00 gåtur med det særligt indhold, **se særligt opslag**.

lørdag 09. nov. Henvisning til Tårnbyvandring.

lørdag 16. nov. kl. 13.00 fra Kalundborg Vandrerhjem, Stadion Allé, 4400 Kalundborg

lørdag 23. nov. kl. 13.00 fra P-plads ved Boserupvej 79, 4000 Roskilde

lørdag 30. nov. kl. 13.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk

søndag 01. dec. kl. 09.00 – 11.00 **JULEMÆRKEMARCHEN**, **se særligt opslag!**

lørdag 07. dec. kl. 13.00 – 14.00 **JULEVANDRING I HOLBÆK**, **se særligt opslag!**

lørdag 14. dec. Henvisning til Nissehuevandring i Tårnby

lørdag 21. dec. (evt. åben tur)

lørdag 28. dec. (evt. åben tur)

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

www.holbaekgangsport.dk

TUR MED VELSMAGENDE INDHOLD

Traveturen lørdag, den 2. november afsluttes med et overdådigt kagebord, så det kan måske anbefales ikke at have spist for meget på forhånd hjemmefra. Prisen er sat til 100 kr. pr. person. Forhåndsbetaling på **Mobilepay Box 4740XH** senest den 28. okt. Der vil være ruter på 3, 5 og 9 km med forskellig starttid.

JULEMÆRKEMARCH I HOLBÆK

Afholdes søndag, den 1. december med start fra kl. 09 – 10 fra Fælleshus 3 på Konsul Beyers Allé 2. Der er ruter på 3, 5 og 10 km.

Hvis man møder frem mellem kl. 08 og 09, vil der være kaffe og morgenbrød. Det må anbefales at forudtilmelde sig, da der forventes mange deltagere.

JULEVANDRING I HOLBÆK

Lørdag, den 7. december afholdes vores årlige Julevandring med start fra Det Gamle Posthus mellem kl. 13 og 14. Der vil være ruter på 5 og 10 km i og omkring Holbæk. Vi håber at se mange af vore medlemmer samt gæster fra nær og fjern.

HVIDOVRE MARCHFORENING



November – december 2024

VI GÅR ÅRET RUNDT

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

05. november, Frederiksberg M–st. Erik
12. november, Friheden S-st., Vagn
19. november, Hovedbanegården under
uret, Kirsten
26. november, julehygge, Lille Friheden
Læs under: julehygge
03. december, Mozarts Plads M-st. Vagn
10. december, Nørreport S-st., Kirsten
17. december, Kgs. Nytorv M-st., Erik
Læs under: juletur

”FORMIDDAGSKLUB”

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00, træ-
ningstur på ca. 2 timer fra ”BuQetten”
Hovedstien 8, Enghøjhuset, 2650 Hvid-
ovre.

Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær i
”BuQetten” efter turen.

JULEHYGGE

Tirsdag den 26. november 2024 fra
kl. 18:00 afholder vi julehygge i
Aktivitetslokalet,
Lille Friheden 1
2650 Hvidovre

Der bliver sendt en indbydelse, med nær-
mere information og tilmelding.

JULETUR

Tirsdag den 17. december 2024 går vi
juletur, meget gerne med nissehuer. Vi
starter på Kongens Nytorv M-st. (opgan-
gen nærmest d’Angleterre) og går gen-
nem de udsmykkede gader.

For dem, der har lyst, slutter vi turen på
Nørreport ved Vivaldi med en forfrisk-
ning (for egen regning).

NYTÅRSKUR

Vi afholder vores Nytårskur tirsdag
den 7. januar 2025, kl. 18:00 i
Avedøre Bibliotek og
Kulturhus – Aula
Hovedstien 14
2650 Hvidovre

Her serverer vi kransekage og boble-
vand og ønsker hinanden godt nytår.

***Skal du have pokal i år, så HUSK at
give Kirsten W. Jensen besked senest
den 12. december 2024.***

HAVFRUEMARCHEN

Søndag den 5. januar 2025 er der Hav-
fruemarch fra

Vibenshus skole
Kertemindegade 10
2100 København Ø

Har du/I lyst til at være med på hold,
skal tilmeldingen ske til Kirsten W. Jen-
sen

senest den 20. december 2024.

Konstitueret formand:

Erik Sander Solberg, tlf.: 20 65 35 29

E-mail: erik-solberg@davinci-gruppen.dk

Næstformand:

Kirsten W. Jensen, tlf. 30 24 99 98

E-mail: buss@kabelmail.dk

FROKOST PÅ "ENGTOFTEGÅRD"

Tirsdag den 27. august 2024 havde formiddagsholdet arrangeret en frokost fra "Engtoftegård".

Men inden vi skulle spise, mødtes vi ude foran Engtoftegård, for at gå en lille tur for at samle appetit.

Turen gik gennem Brøndbyskoven, i dejligt solskin og endte i Idrættens Hus. Her så vi alle de kendte sportsudøvere, som er kommet på "Hall of Fame".



Gunnar "Nu" Hansen.

Født i 1905 - død 1993. Valgt som æresmedlem i 1993. *"Gunnar Nu fortjener at komme i "Hall of Fame". Han vil altid være den største af os alle"* –

sagt af tennisspilleren Kurt Nielsen ved Gunnars bisættelse i Sionkirken. Forslaget blev omgående vedtaget af "Hall of Fame" komitéen, og sådan blev det.



Morten Olsen. Født i 1949. Optaget i 1998. Nåede 102 A-landskampe. Deltog i EM-slutrunde i 1984 og 1988, samt VM i Mexico 1986.



Preben Elkjær Larsen.

Født i 1957. Optaget i 1999. A-landskampe 69 i perioden 1977 – 1988 og scorede 38 mål. U-landskampe: 9 mål og scorede 9 mål. EM og VM: Har deltaget i tre slutrunder

- EM i Frankrig i 1984, VM i Mexico i 1986 og EM i Tyskland i 1988.



Samling inden turen går tilbage til Engtoftegård, hvor frokosten venter.



Alle nød en dejlig frokost, og snakken gik livligt. Tak for en dejlig eftermiddag.

HUSK OGSÅ AT SE VORES HJEMMESIDE:

WWW.TEAM-HVIDOVRE.DK



Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefon: 71 75 16 00



Turen til Djursland

26. - 30. august var vi 50 Krudtugler af sted. Det var en dejlig tur, vi boede på Hotel Marina i Grenaa. Et sted vi varmt kan anbefale andre at bo på. Der er simpelthen en dejlig atmosfære, god mad og venlig betjening. Et rigtig godt udgangspunkt for vores ture. Vi stoppede for at spise vores medbragte mad lige uden for Vejle. Det var strålende vejr (regn i stride strømme!). Vi fik som sædvanlig kartoffelsalat med frikadeller og et glas vin til. Vi holdt et sted, hvor der var lidt plads til at anrette maden. Herefter spiste vi både under et halvtag og i bussen. Inger og Peter var som altid primus motor. Da vi havde spist og kørte videre mod Grenaa, klarede det op og vi havde på hele turen herefter godt vejr.



Vi var dag 2 i Ree Park, det var lidt af en skuffelse, da sæsonen var ved at være slut, og de allerede havde lukket meget ned. Men vi så da en lille smule.

Dag 3 kørte vi til Mariager. Her spiste vi på havnen, og nogle besøgte saltsyderiet. Senere kørte vi til Hvidsten kro, hvor vi fik kaffe og æblekage.

Dag 4 kørte vi til Mols Bjerge og Kalø Borgruin, som ses på billedet. Dagen sluttede i Ebeltoft.

Dag 5 gik turen hjemad igen med frokoststop på restaurant Blommenslyst Kro. Så alt i alt 50 tilfredse deltagere.

Julemærkemarch søndag den 1. december

Julemærkehjemmet Kildemose står selv for arrangementet. Vi hjælper dem, så godt vi kan, og vi stiller selvfølgelig hold hos dem.

JULEMÆRKEHJEMMET KILDEMOSE

Birgitte Dybkjær

Forstander

Tlf.: 47 74 91 35 · Mobil 23 10 79 45 · Kildemosevej 15 · 3310 Ølsted

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

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

04.11.	Amagerbro M-st.	kl. 10.00	Karen	
04.11.	Amagerbro M-st.	kl. 18.00	Arne	
11.11.	Østerport S-st.	kl. 10.00	Arne	
11.11.	Østerport S-st.	kl. 18.00	Erik	
18.11.	Rundk. Kongelundsvej/Nøragersmindevej	kl. 10.00	Karen	
18.11.	Foreningscentret, Amager Landevej	kl. 18.00	Else	*)
25.11.	Nørreport M-st.	kl. 10.00	Jørgen	
25.11.	Lergravsparken M-st.	kl. 18.00	Erik	
02.12.	Rådhuspladsen M-st.	kl. 10.00	Elin	
02.12.	Christianshavn M-st.	kl. 18.00	Erik	
09.12.	Avedøre S-st.	kl. 10.00	Karen	
09.12.	Tårnby St.	kl. 18.00	Arne	
16.12.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
16.12.	Dybbølsbro S-st.	kl. 18.00	Erik	
30.12.	INGEN TRÆNINGSTUR – JULEFERIE			
06.01.	Carlsberg S-st.	kl. 10.00	Elin	
06.01.	Valby S-st.	kl. 18.00	Erik	

*) Den 18.11. er træningsturen kun på ca. 5 km. Fra kl. 19.00 har vi medlemsmøde i Foreningscentret, hvor Klaus vil fortælle om Christianshavn. Der serveres naturligvis kaffe, boller og kage, som vi plejer.

EKSTRA TUR: Fredag, den 15. november kl. 14 har Klaus planlagt en "fortælletur" fra Nørreport S-st., hvor emnet er "Skulpturer i Kongens Have". Tilmelding i forvejen til Klaus, så han kender antallet.

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:

07.11.	Roklubben Øresund
14.11.	Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej
21.11.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
28.11.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
05.12.	Roklubben Øresund
12.12.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
19.12.	Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej
26.12.	JULEFERIE
02.01.	Roklubben Øresund

MEDLEMSMØDE MANDAG DEN 18. NOVEMBER

Husk, at vi holder medlemsmøde den 18. november kl. 19.00 i Foreningscentret (Postkassen). Klaus vil fortælle om og vise nogle billeder fra Christianshavn, og vi har naturligvis god tid til at hygge os med kaffe og kage. Før mødet er der mulighed for at gå en kort træningstur på 4-5 km fra samme adresse, start på turen kl. 18.00.

Siden sidst:

Den 31. august afholdt vi vores årlige foreningsbustur, som i år gik til Nakskov hos Strejferne. Først besøgte vi dog **Dodekalitten**, en meget spændende skulpturpark ved Kragenæs Havn på nordvest Lolland. De fleste af os havde aldrig været der før. Vi havde det skønneste sommervejr, man kunne ønske sig. Strejferne havde igen sørget for, at hele programmet klappede. De havde arrangeret en flot frokostbuffet til os og sikret sig, at ingen gik sultne fra bordet. Efter frokosten gik vi ud på de fine ruter på enten 3 eller 5 km, og ruterne var (naturligvis) perfekt mærket op. Vel tilbage i klubhuset igen var der kaffe og lagkage til alle, inden vi igen satte kursen mod Tårnby Station.

TÅRNBYVANDRINGEN LØRDAG DEN 9. NOVEMBER

Tårnbyvandringen starter som altid fra Tårnby Skoles festsal. Man kan starte fra kl. 08.30. Der er i år 4 ruter at vælge imellem på hhv. 4, 6, 9 og 10 km. Ruterne kan eventuelt kombineres efter ønske, så man kan komme op på maksimalt 25 km. 4 km ruten er en del af 6 km ruten. Sluttid er kl. 15. Alle, som vil gå 25 km, skal gemme 6 km ruten til sidst, da nedtagning af pile på denne rute først begynder kl. 13. De to længste ruter piles ned fra ca. kl. 12.

NISSEHUETUR LØRDAG DEN 14. DECEMBER

Nu er det tid til at finde nissehuerne frem, hvis det ikke allerede er sket. Nissehueturen starter også fra Tårnby Skoles festsal. Det er en ført tur, og vi starter præcis kl. 10. Vi går turen i 2 sløjfer, som er 8 og 7 km. Det betyder, at man når op på 15 km i alt, hvis man vil gå hele turen. Efter første tur står æbleskiver og gløgg parat til deltagerne. Efter anden tur er der mulighed for at købe ribbensteg. Husk nissehuen. For sådan en kan en rigtig nisse naturligvis ikke undvære. Det er vigtigt, at vi alle har nissehue på, når vi går i samlet flok gennem gaderne.

HAVFRUEMARCHEN SØNDAG DEN 5. JANUAR

Straks efter nytår, den 5. januar, afholder vi Havfruemarch for 50. gang, og vi har faktisk et medlem, Svend Aage Mikkelsen, som har deltaget samtlige gange! Det er noget af en præstation. Vi er bekendt med, at flere foreninger allerede er i gang med at samle hold til turen. Der kommer mere om Havfruemarchen i næste blad.

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 (der vil være ændringer i bestyrelsens sammensætning, når bladet her udkommer):

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



Hjælpertur 2024:

I år gik den traditionelle hjælpertur til Lolland. Hjælperturen er Køge Vandreforeningens tak for al den hjælp, medlemmerne beredvilligt yder i dagligdagen og til diverse arrangementer, når der er brug for det.

Vejret drillede lidt (Det regnede skomagerdrengene), men det skulle lysne sidst på eftermiddagen.

30 glade hjælpere med partnere kørte i bus til Femern Projektet, hvor vi fik en yderst interessant guidet rundvisning i informations-udstillingen i Rødby.



Efter den gode information, kørte vi til Cafe Lysemose, hvor vi indtog frokosten, et dejligt sted i grønne omgivelser ned til Nørresø, som er en af Maribo søerne. Dejlig mad, fin og omhyggelig betjening.

Da det stadig regnede, kørte bussen os helt hen til Pilgrimshuset, hvor vi indtog eftermiddagskaffen med kage. Da Pilgrimshuset ligger som nabo til Maribo Domkirke, blev der også tid til et hurtigt kig ind i kirken, hvor Leonora Christine ligger begravet.



Nu var det endeligt blevet tørvejr, og som det sidste punkt på dagen skulle vi finde en af de nyere trolde i skoven ved Bangs Have. Vi gik fra Pilgrimshuset, rundt om søen og til troldkvinden, "Frie vilje", der står i skoven med sin stav og runde bold i toppen. Bolden består af fuglehuse.

Så gik turen tilbage til Køge. Det havde været en dejlig dag.

/Lykke

Ren Natur:

Vi var 14, som mødtes en torsdag morgen på Køge Marina, hvor vi skulle samle affald for Ren Natur.

Vi havde fået turen, som gik fra Ølsemagle revle til Lystbådehavnen og skoven bag havnen. Efter ca. 2 timer og en masse skrald, kom havnemesteren forbi og roste vores indsats. Vi havde alle medbragt madpakker og Jørgen havde kolde drikkevarer til maden.



En rigtig hyggelig dag med godt vejr og masser af sol.

/Per



2. februar 2025 Vintertur ved Køge

Vi vil tilbyde 3 ture a 10 km og én 5 km tur.

Vi starter fra Start og slut på Søndre Skole, Rasmussensvej 23, Køge.



Køge Vandreforening





Taaspidsernes Efterårsvandring lørdag, den 21. september: 75 gængere fandt vej til Fløng skole. De fik en god tur i rigtig fint sensommervejr, og alle gav udtryk for, det var nogle gode ruter med en dejlig natur.

Onsdag, den 2. oktober var 24 Taaspidser ude at gå en dejlig tur i forbindelse med vores 49-års fødselsdag. Til kaffen/teen og chokoladekagen bagefter var vi i alt 43.

Søndag, den 1. december er det tid til den årlige **Julemærkemarch**: Se hjemmesiden for tilmelding og nærmere oplysning om sted. Der vil også blive udsendt særskilt nyhedsbrev.



Onsdag, den 4. december kl. 18:30: er det tid for vores årlige julehygge, hvor vi hver tager en lille gave med til en værdi af ca. 30 kr. Vi mødes i Medborgerhusets store sal efter en mindre ført tur. Efter hjemkomst **ca. klokken 19:30** hygger vi med et glas gløgg og lune æbleskiver.

God jul og godt nytår til alle.



Husk vi mødes til nytårskur onsdag, den 8. januar klokken 19:30, efter vi har gået en tur klokken 18:30.

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. 09:30. Der kan vælges mellem *5 km, 6 km, 10 og 15 km*

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

Nu er vi nået til den mørke tid, så husk reflekser, refleksvest o.l., så du er synlig i trafikken, når vi går onsdag aften.

Hjemmesiden:

P

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.

LÆSERBREV

Rejseberetning fra Jersey med 007.

Søndag 02. juni mødtes de 9 deltagere i Kastrup. Vi fløj med British Airways til Heathrow og videre til Jersey. På Jersey havde vi bestilt en bus, men den kom ikke. Der måtte ringes efter den. Den kom, og vi blev indkvarteret på vores hotel. Vi spiser en fin 3-retters menu, inden vi går i seng.

Mandag 03. juni startede vi fra hotellet og gik mod havnen. Vi fulgte en spændende strandpromenade et langt stykke. Ved en by fulgte vi en sti langs kysten og så en del tyske kanon- stillinger. Vi spiste vores madpakker, som vi havde medbragt fra hotellet. Vi fortsatte turen ad spændende stier. På et tidspunkt blev vi nødt til at korte turen lidt af for at kunne nå opsamlingspunktet kl. 16. Vi blev hentet og kørt til hotellet. Vi fik igen en 3-retters menu. En spændende dag på 20 km, i fint vejr hele dagen med 21 °C.

Tirsdag 04 juni blev vi hentet kl. 09 og kørt til vores startpunkt. Vi startede med en lang tur på stranden og herefter op i højden, hvor vi så flere tyske kanonbatterier, og et observationstårn. Vi så en slotsruin. Der var mange flotte udsigter. Vi gik ad små stier, men gode, med høj bevoksning i kanterne. Vi så en skulptur, som var 2 meget store søpapegøjer. Vi fortsatte til det nye opsamlingssted. Vi fik en øl ved hjemkomsten. En tur på 16 km med let skyet og i 19 °C.

Onsdag 05 juni kom bussen og kørte os til startstedet. Vi gik kl. 09.25 ud på ruten. Der var smalle stier med kraftig bevoksning langs siderne, så det gik langsomt. Der var mange flotte udsigter og spændende stier. Vi nåede frem til Devils Inn, hvor vi fik kaffe/øl. Vi fortsatte gennem flotte områder. Vi skulle ned til en lille by og herfra op ad fjeldet igen. Der var mange trapper og gode stigninger, så det gik langsomt. Vi fandt et godt sted til vores frokost. Vi fortsatte ad grønne stier med flotte udsigter og nåede endelig frem til bussen, som lige var ankommet. 007 giver en drink denne dag, som vi nyder på tagterrassen. Igen en god dag på 17,5 km, sol og 21 °C.

Torsdag 06 juni blev vi kørt til startstedet, og kl. 09.30 startede turen. Det gik opad fra starten. Vi gik ad nogle skovstier og lidt ved kysten. Vi holdt frokost ved en havn. Vi fortsatte op ad bakke og stier og nåede frem til en sti, hvorfra vi kunne se slottet, Mont Orgueil. Vi gik ned mod slottet og gik gennem slottet og ned til havnen. Vi gik langs havnen, hvor nogle købte is. Vi venter lidt på bussen, inden vi blev kørt hjem til hotellet, hvor vi tager en ankomst-øl. Igen en fin dag på 15 km i sol og 19 °C.

Fredag 07 juni fulgte vi promenaden et langt stykke og så lidt landevej, inden vi gik ned på stranden, som vi fulgte et langt stykke. Vi spiser på stranden og fortsatte et langt stykke på stranden, og senere kom promenaden igen. Vi fulgte vejen ind til byen. Vi gik nu direkte mod havnen for at gå ud til slottet, Elizabeth, som lå ude i vandet. Vi gik på havbunden helt ud til slottet og hjem igen. Vi gik gennem byen og så nogle monumenter. Vi gik mod fortet, som dog ikke var meget at prale af. En flot tur på 21 km i sol og 21 °C.

Lørdag 08 juni var fridag, hvor folk kunne tage hen, hvor de ville. Jeg valgte at gå til Jersey War tunnels museum, hvilket var meget spændende.

Søndag 09 juni var det afrejsedag. Vi tog igen over London hjem og turen til Kastrup forløb helt problemfrit.

Turen Jersey rundt var en stor oplevelse. Der var gode stier, flotte udsigter, så turen kan varmt anbefales.

Henning Rose/Alugod.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2024:

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

Nyheder udefra:

Der er nu kommet oplysninger om Vandreugen 2025. Den afholdes i dagene fra mandag, den 27. januar til mandag, den 3. februar 2025 på Fuerteventura (den sydvestligste af Canarie-øerne). Der tilbydes 5 vandredage med ruter på ca. 10, 16 og 24 km hver dag. Yderligere oplysninger om turen på www.bravotours.dk hvor man vælger punktet "aktiv ferie", hvor man også kan tilmelde sig.

Der er også kommet et tilbud fra Rejseforeningen af 2007 om en uge i Luxembourg i dagene 13. til 20. juni 2025. Yderligere information om denne turen kan fås hos V/M Alugod, Taaspidserne og Holbæk Gangsport.

Julemærkemarchen 2024 afholdes den 1. december mange steder over hele landet. Husk, at forudtilmelding anbefales.

Næste bladmøde

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

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 11. december

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.
Ole Osted, tlf. 20642063

Afhentningsdage i 2024:

11. december

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

november-december

- | | | |
|-----------------------|---|-----|
| Sø. 03.11. | Ole Rømer March, Ole Rømer Skolen, Gadehavegårdsvej 1, Taastrup
(Fodslaw Storkøbenhavn) | IVV |
| Lø. 09.11. | Tårnbyvandringen, Tårnby Skole, Snesevej 10, Kastrup
(MF København) | EVG |
| Lø. 16.11. | Løvfaldsvandring, Hillerødsholmskolen, Hillerøsholmsallé 2, Hillerød
(Gribskovens Hårde Kerne) | IVV |
| Sø. 24.11. | Adventstrim, Satellitten, Bymidten 46, Værløse
(V.M. Alugod) | EVG |
| Sø. 01.12. | Julemærkemarchen – hele landet (se brochure) | OOO |
| Lø. 07.12. | Juletur i Holbæk, Post Nord bygningen, Dampmøllevej 2, Holbæk
(Holbæk Gangsport) | IVV |
| Lø. 14.12. | Nissehuetur, Tårnby Skole, Snesevej 10, Tårnby
(Motionsforeningen København) | EVG |
| Ti. 26.12. | Juletrim i Nakskov, Strandpromenaden 4A, Nakskov
(Strejferne) | IVV |
| To.-lø.
26.-28.12. | Julemotionstur – hele landet (se Fodslaw-brochure og hjemmeside)
(Vandreforeningen Fodslaw) | IVV |
| Sø. 31.12. | Nytårstravetur, Køge - AFLYST | |

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, 2605 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, Tjebberupvej 1, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00),
fhnrxn@gmail.com

**GOD JUL TIL ALLE
MOTIONSGANGS LÆSERE**