



MOTIONS GANG

1.

JANUAR – FEBRUAR

45. årgang 2025



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

Kasserer Finn Henriksen
Tjebberupvej 1
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 Harry Vinter

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 Helsinge
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
Erik Sander Solberg
Fælledvej 19, 3.
2200 København N
Tlf. 20 65 35 29 (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
Aage Knudsens Strøg 9, 2.th.
2610 Rødovre
Tlf. 51 18 02 91 (15 ex)

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

Forsidebilledet: **Fra Løvfaldsvandring i november 2024.** (Foto: Henning Rose, Alugod)

LEDER

I år er 1. december ikke blot start på julemåneden. Det er også første søndag i advent, som jo er den kristne kirkes nytår. Desuden er det dagen for årets Julemærkemarch, som jo altid afholdes på landsbasis den første søndag i december. Det er den dag, hvor vi skal huske at tænde første lys i adventskransen og at tænde kalenderlyset første gang. Børnene skal nok huske både diverse julekalendere og adventskalendere. Der bliver nok at se til, hvis vi følger alle traditionerne.

Men ellers har juletiden jo været i gang længe med juleudsmykning overalt. Ikke blot i butikkerne, men også inden for og uden for private hjem stråler og blinker lyskæder, rensdyrspannd og julenisser i alverdens farver næsten overalt, hvor vi færdes. Det er festligt i denne periode - det hører december måned til, denne måned, som ellers er den mørkeste af alle måneder.

Når bladet udkommer, nærmer vi os kulminationen af det hele. Og straks efter kalenderårets nytår tager vi fat på de to sidste vintermåneder. Det er de to måneder, som bladet omhandler.

Der er begrænset med vandreaktiviteter ud over de sædvanlige træningsture. Men vi må absolut ikke glemme **Havfruemarchen søndag den 5. januar** og **Vintertur ved Køge lørdag den 1. februar**. Det er begge ture med mange år på bagen. Lørdag den 22. februar er der desuden mulighed for at gå **Tour de Smørum**, som er en ført vandring på enten 25 eller 50 km. Hvis man ønsker at deltage i sidstnævnte tur, er det nok bedst at give besked til arrangøren *Walking.dk*, og man skal være indstillet på, at man går ret hurtigt.

God jul og godt nytår til alle. Vi ønsker alle et godt nyt vandreår med mange gode oplevelser.

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	Læsebreve/fotos	21-22
Holbæk Gangsport	10-11	Redaktørernes hjørne	23
Hvidovre MF	12-13	Sjælland Rundt	24
GF. Krudtuglerne	14-15	Januar-februar	

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 2: 25.01.2025



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 2024.

Julemærkemarchen	SØ 03 DEC
Juletrim	LØ 10 DEC
Farum Sø rundt	LØ 28 DEC

ALUGOD forsøger at stille hold til

Havfruemarchen	SØ 05 JAN
Vintertur ved Køge	LØ 01 FEB
Hillerødvandring	LØ 15 MAR

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er stadig plads til dig. Her i den mørke tid går vi om tirsdagen på de oplyste stier.



Ole Rømer

Alugod har tradition for at stille holdt til Ole Rømer turen, og det gjorde vi også i år. De fleste gik ud på den opmærkede 10 km rute. Desværre manglede der et deleskilt, så rigtigt mange kom kun ud på 6 km ruten, Øv. Vi var 4, der tog den ikke opmærkede 12 km rute. Det gik fint, indtil der var en fejl i beskrivelsen, forkert vejnavn. Vi fandt ind på ruten igen og kom godt hjem. God tur.

4



Tårnbyvandringen.

Alugod kunne også stille hold til Tårnbyvandringen. Vi startede alle med en 10 km tur, og nogle få tog også en 6 km tur. Alle kom fint i mål i tørvejr, og vi kunne slutte turen med ribbensteg og en juleøl.



Løvfaldsvandring

Alugod deltog også her med et hold. Vi gik alle 10 km turen, som vi modificerede lidt, så vi kom rundt om slotssøen, og kom her ved op på 11 km. Vejret var meget fint, så vi nød turen i slotsparken og søen rundt. Fin opmærkning.



Årsafslutning

Traditionen tro afholdt ALUGOD også i år sin årlige årsafslutning. Vi havde igen fået salen i Satellitten, hvor pladsen var god. En lille flok gjorde salen klar og klargjorde maden. Deltagerne ankom kl. 18.30, endda hele 35 personer.

Vi startede med velkomstdrink og herefter blev der festet med god mad og forskellige former for underholdning. I løbet af aftenen blev der udleveret erindringer og præmier. Der blev festet til midnat med gode venner.



Kulturaftener

Så startede kulturaftenerne op, og vi startede med et show fra Vandreugen til La Palma og 007 turen til Jersey

På vores første aften overværede 30 deltagere showet. Anden aften var emnet 007 turen til Jersey, hvor der var 35 deltagere.

Første aften i 2025 bliver tirsdag 25 FEB med et show fra mini-vandreugen til Mallorca.

Adventstrim

I en lang periode havde det været tørvejr og stille, men op til vores march blev det koldt og snevejr. På selve dagen blev det varmt, men med regn fra morgenstunden. Det viste sig på deltagerantallet, at der kun kom 40 deltagere. Vi havde nogle gode ture, som vi fik ros for, og ikke mindst opmærksomheden. Vi har været meget uheldige med vejret på vores arrangementer, ØV. Tak til dem der mødte frem.

Fødselsdag

1 OKT fyldte Alugod 44 år. Det blev fejret i salen, hvor 27 var mødt frem for at fejre dagen. Der blev serveret kaffe og kage-mand.



Generalforsamling

Alugod indkalder hermed til generalforsamling tirsdag 11 FEB 2025 i salen i Satellitten. Der kommer senere en indbydelse med dagsorden.



ALUGOD ønsker alle

En god jul og et godt nytår

Gladsaxe Gangsport

Kalenderen

Nr. 1 januar – februar 2025

<i>Fredag den 03. januar</i>	Kl. 9:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 07. januar</i>		<i>”Godt nytår” Gladsaxe Stadion (se side 2)</i>	
<i>Fredag den 10. januar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 14. januar</i>	Kl. 10:00 (M)	Klampenborg St.	Mette
<i>Fredag den 17. januar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 21. januar</i>	Kl. 10:00 (M)	Farum St.	Kim og Kirsten
<i>Fredag den 24. januar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 28. januar</i>	Kl. 10:00 (M)	Islev St.	Stine
<i>Fredag den 31. januar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 04. februar</i>	Kl. 10:00 (M)	Ryparken St.	Jan1
<i>Fredag den 07. februar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 11. februar</i>	Kl. 10:00 (M)	Holte St.	Mette
<i>Fredag den 14. februar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 18. februar</i>	Kl. 10:00 (M)	Islands Brygge Metro St.	Stine
<i>Fredag den 21. februar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 25. februar</i>	Kl. 10:00 (M)	Gentofte St.	Kim og Kirsten
<i>Fredag den 28. februar</i>	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
<i>Tirsdag den 04. marts</i>	Kl. 10:00 (M)	Vangede St.	Jan

Tirsdagsturene er førte ture på omkring 9 – 10 km.

Ture mærket med (M) er madpakke-ture. Mad og drikke tager man med hjemmefra.

Vi holder rast midtvejs, i en sportshal eller lignende.

Vi går i et jævnt tempo, så alle kan følge med.

Alle er velkomne til at deltage på vores træningsture.

Generalforsamling

Vi afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 25. februar 2025 kl. 18:30. Der serveres kaffe i pausen. Vi mødes i vores klublokale på 1.sal, i Hero bygningen, Gladsaxevej 200 C – D

Indkaldelsen ligger i dette blad

Mød op og gør dit til, at vi får en livlig debat om foreningen.

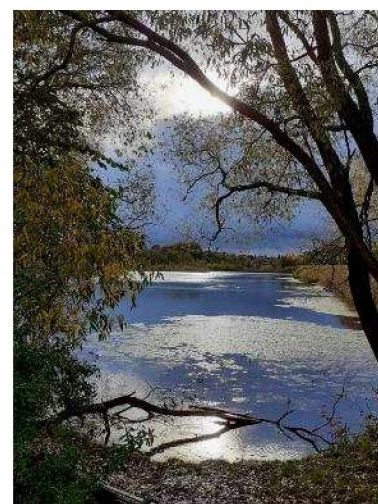
Efter generalforsamlingen er foreningen vært for lidt mad.

Kontingent 2025

Har du lyst til tage med os på tur
Er der intet helt der dur.
Først når kontingentet er i hus
Går det hele med sus og dus



Så er vinteren også kommet til vort område



Foreningens e-mail adresse er: ivarmaibom@gmail.com
Foreningens hjemmeside ses på www.gladsaxegangsport.dk

Godt nytår

Vi vil gerne begynde året med at ønske hinanden et godt nytår.

Vi mødes i klublokalet på Gladsaxe Stadion tirsdag den 7/1.

Du kan komme kl.10 for at gå en mindre tur, eller du kan komme klokken 11 og hygge dig sammen med os. Klubben er vært med et glas med lidt lækkert til.

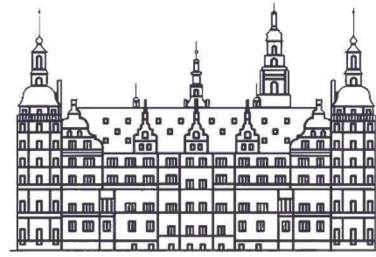
Vi ses i det nye år, til stavgang, fredag den 3. januar

Hver fredag Kl. 09:30 (5 – 7 km)
Kl. 09:45 (ca. 5 km)
Kl. 10:00 (ca. 2 km)

Vandrekalenderen 2025 er kommet



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

Egnsvandring i Esbønderup

Tirsdag d. 22. oktober var Gribskovens Hårde Kerne på egnsvandring, med mødested på Beredskabsstyrelsens Museums-depot, Frederiksværksvej 12 i Esbønderup, 3230 Græsted. Der var ruter på 3, 6 & 8 km. Efterfølgende var der mulighed for rundvisning på museet ved Jørgen Holst Hansen.

Der var 76 friske "Kerner" mødt op.



Kaffe & Kage i beredskabscenteret.

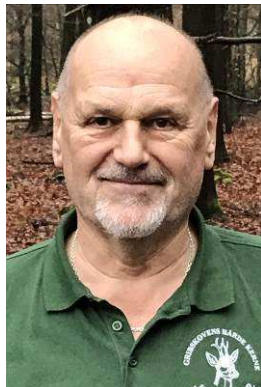
Løvfaldsvandring 16. november fra Hillerødholmsskolen Hillerød

Lørdag den 16. november havde vi Løvfaldsvandring fra Hillerødholmsskolen i Hillerød.

Starttid: 09.00 til 12.30 - Ture: 5 og 10 km. Mad & Drikke på skolen.

Der mødte 113 deltagere op, selv om vejret ikke helt var med os.

Henrik Pedersen – Stopper !



Efter ca. 50 år i foreningen både som medlem, formand, kasserer som bestyrelsesmedlem og redaktør på Kerneposten, stopper Henrik Pedersen i bestyrelsen for GHK, i forbindelse med generalforsamlingen 2024. Henrik fortsætter med holdture og busture i foreningen.

Stor tak til Henrik for igennem ca. 50 år at have varetaget medlemmernes interesse, samt for at have været med til at opbygge den velfungerende forening, som vi kan være stolte af i dag. Vi glæder os til fremtidige ture.

Generalforsamling 21. nov. 2024

Henrik Pedersen, modt. ikke genvalg
Kent A. Hansen, modt. ikke genvalg
Dorte Svendsen, genvalgt.
Janni Holm – valgt til kasserer.
Anette Morsing, valgt til bestyrelse
93 prs. tilmeldte + incl. bestyrelse.

Web, Kernenytt & Motionsgang

Vores web & kernenytt-redaktør **Ole Skou** ønsker også at fratræde efter mange år på posten, ligesom at der skal findes ny redaktør til motionsgang som **Kent A. Hansen** har varetaget indtil Generalfors. 2024

Kommende aktiviteter 2025

15. marts Hillerødvandring fra Hillerødsholmskolen i Hillerød.
4-6. april Bustur til Tranedans i Sverige – Hornborgasjön. 3 dg.
5. juli Fødselsdagsvandring fra Kernehuset / Skoven - Hillerød
15-18. august Bustur til Nordjylland og Læsø 4 dg. - Vandring på Læsø
23. august Gribskovvandring fra Kernehuset / Skoven
15. november Løvfaldsvandring fra Hillerødsholmskolen - Hillerød



Hvorfor man **ikke** skal opholde sig under et træ i tordenvejr !

Lynnedslag i Sept. 2024 Gribskov

Når et lyn slår ned i et træ, opvarmes væden i træet så hurtigt, at det udvider sig, og træet nærmest eksploderer. Derfor slynges træstykkerne afsted med meget stor fart - og så stor fart, at det kan gennembore genstande i nærheden. Heldigvis kom ingen mennesker til skade i forbindelse med ovenstående lynnedslag tæt på "Kernehuset" i GHK's vandre-område.

Thora Hansen (vores "madmor")



Thora er vores uundværlige "madmor" når der holdes arrangementer i foreningen. Altid parat når der skal smøres madder, fremstilles æblekage, laksemadder, bages osv. Vi ser hende sjældent da hun altid er i køkkenet. Derfor dette billede, af vores ildsjæl.

SIDEN SIDST I HOLBÆK GANGSPORT

Mens der kun var en enkelt tur i september og intet at berette om i oktober måned, bød november på en del mere, som det ses nedenfor:

OLE RØMER MARCH fra Høje Taastrup blev afholdt søndag, den 3. november i et rimeligt efterårsvejr, og der var da også en del af de sædvanlige gæster mødt op, men dog ikke i sammenligning med de tidligere tiders flere hundrede deltagere. Nogle syntes, at ruterne gik for meget omkring i industriområderne, mens andre glædede sig over at kunne se en af de glemte kæmper, som Thomas Dambo er mester for. Det var **TEDDY VENLIG**, som hilste på vandrerne et sted i Hakkemosen. Der var mindst 13 af vore medlemmer med på denne tur.

Ugen efter - mere præcist - lørdag, den 9. november var det muligt at deltage i årets **TÅRNBYVANDRING**, og arrangøren, MF København har oplyst, at der deltog i alt 58 i vandringer, og af dem var ca. 10 fra Holbæk GS. Deltagerne havde et rimeligt vandrevejr, og vore deltagere var godt tilfredse med ruterne.

Den følgende uge gik turen til Hillerød, hvor der var **LØVFALDSVANDRING**, og også her deltog en del af vore medlemmer. Der var blevet forudset en del nedbør, men det var meget behersket, mens turen varede. På vej hjem fra turen kom der til gengæld en del voldsomme byger. Der deltog i alt 113 på denne tur, og af dem var der 21 fra HGS.

For at gøre vandremaneden fuldstændig, var der også en tur i den sidste weekend af november. Det drejede sig om **ADVENTSTRIM** fra Værløse. Turen blev afholdt søndag, den 24. november og også her var vejr-

udsigten mindre indbydende. Men de deltagende kom dog nogenlunde igennem. Det triste vejr havde kun lokket 40 deltagere ud, og det var for få til de pæne ruter. Der var mindst 9 af vore medlemmer med på turen.

Den første søndag i Advent var i år faldet på den 1. december, og denne dato blev derfor anvendt til afholdelsen af den årlige **JULEMÆRKEMARCH**. For første gang i mange år var der ikke start fra Foreningshuset ved Bjergmarkskolen. Man havde fået tilbudt et af Fælleshusene ved Lundemarken i stedet, og det var ikke så dårligt. Der var måske lidt færre parkeringspladser end ved Bjergmarken, men mange flere kunne nu gå til startstedet, og det var ikke så dårligt. Fra morgenstunden var det fint solskinsvejr, og det holdt sig det meste af dagen. Mange af deltagerne var kommet ret tidligt, så de kunne sidde og høre på den hyggelige julemusik på startstedet, mens de fik lidt morgenbrød samt kaffe og te, som var sponsoreret af Føtex og Kvikly. Da der var et nyt startsted, var der også ændret på ruterne, hvilket dog ikke syntes at have generet deltagerne. Da alle deltagerne var gået ud på ruterne, viste det sig at der var 229, hvilket var et meget pænt antal, som i øvrigt var ret tæt på de senere års deltagelsestal.

Årets sidste større arrangement for foreningen, vores egne **JULEVANDRING VED HOLBÆK**, er det desværre ikke muligt at berette om, da den først er blevet afholdt en uge efter, at dette blad er blevet sendt til trykkeriet. Den vil blive omtalt i næste blad. Der er dog lige plads til at nævne en ganske positiv oplevelse, som en af vore deltagere fik på Julemærkemarchen. Der var jo – som sædvanligt – mulighed for at købe skrabelodder i forbindelse med turen, og vedkommende skræbede sig til en gevinst på 1.000 kr. Et stort tillykke til den heldige.

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.

NB. Vær opmærksom på, at der er et nyt startsted for nogle af turene:

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

Hver mandag kl. 10.00 travetur fra Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk. Der gås 1 - 1½ timer.

Hver mandag kl. 14.30 travetur fra Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk. Der gås 1½ - 2 timer.

Hver tirsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 9 km fra Mødelokalet, Blegstræde 14, 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 Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk. Der gås 1 - 1½ timer.

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

lørdag 14. dec. kl. 13.00 Henvisning til Nissehuevandring i Tårnby

lørdag 21. dec. (evt. åben tur)

lørdag 28. dec. (evt. åben tur)

lørdag 04. jan. kl. 13.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk.

lørdag 11. jan. kl. 13.00 fra P-plads ved Rema1000, Regnbuen, Holbæk

lørdag 18. jan. kl. 13.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. **BANKOSPIL**

lørdag 25. jan. kl. 13.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk.

lørdag 01. feb. kl. 13.00 fra Erik Menvedsvej 13, Holbæk.

lørdag 08. feb. kl. 13.00 fra Føllenslev Kirke, Kirkemosevej 2, 4591 Føllenslev.

onsdag 12. feb. kl. 18.00 fra Foreningshuset, Bispehøjen 2, Holbæk, **GENERALFORS.**

lørdag 15. feb. kl. 13.00 fra Erik Menvedsvej 13, Holbæk.

lørdag 22. feb. kl. 11.00 fra Tuse Næs Hallen, Udby Kirkevej 21-23

lørdag 01. mar. kl. 13.00 fra Ravnholt 38, Havnsø, 4591 Føllenslev

lørdag 08. mar. Specialtur med tog – se yderligere om denne tur i næste blad.

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

www.holbaekgangsport.dk

BANKOSPIL

Traveturen lørdag, den 18. januar afsluttes med det årlige bankospil, hvor man for et mindre beløb kan risikere at hjembringe en eller flere – sædvanligvis velsmagende gevinster. Man kan i øvrigt godt deltage i bankospillet uden at have været ude at gå.

GENERALFORSAMLING

Den årlige generalforsamling er i 2025 blevet anbragt på onsdag, den 12. februar, og den er også denne gang blevet placeret i Foreningshuset ved Bjergmarkskolen. Særlig indkaldelse med dagsorden og diverse bilag udsendes / udleveres senere.

HVIDOVRE MARCHFORENING



JANUAR – FEBRUAR 2025 VI GÅR ÅRET RUNDT.

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

- 07. januar, NYTÅRSKUR
- 14. januar, Valby S-st., Nina.
- 21. januar, Friheden S-st., Vagn.
- 28. januar, Peter Bangsvej S-st.,
Kirsten.

- 04. februar, Kongens Nytorv, M-st.
Lysshow, Erik
- 11. februar, Mozarts Plads M-st., Vagn
- 18. februar, Islands Brygge M-st.,
Lysshow, Erik.
- 25. februar, Hovedbanegården,
(under uret), Kirsten.

"FORMIDDAGSKLUB"

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00,
træningstur på ca. 2 timer fra
"Buqetten" Hovedstien 8, Enghøj-
huset, 2650 Hvidovre.
Der er gratis kaffe og hyggeligt
samvær i "Buqetten" efter turen.

LYSSHOW.

Tirsdag den 4. februar skal vi se lys-
show i byen. Vi mødes på Kongens Ny-
torv, hvor vi forsætter gennem byens
gader og ser de forskellige lysshow.
Måske slutter vi på en anden station
end startstedet, for at opleve mere af
lysshowet.

Den 18. februar skal vi opleve lysshow-
et i Ørestaden. Her starter vi på Islands
Brygge og går derudad på nye oplevel-
ser. Her kan det også forekomme, at vi
slutter på en anden station.

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
boblevand og ønsker hinanden godt
nytår.



Skal du have pokal i
år, så HUSK at give
Kirsten W. Jensen
besked på
E-mail senest den 10.
december 2024.



HAVFRUEMARCHEN.

I år holder Havfruemarchen 50-års jubilæum. Så sæt kryds i kalenderen søndag 5. januar 2025 og kom og vær med til at fejre deres jubilæum.

Startsted: Vibenshus skole, Kertemindegade 10, 2100 Kbh. Ø

Distance: 7 og 10 km.

Starttid: kl. 09:00 til 11:00.

Alle skal være i mål senest 13:30.



KONTINGENT FOR 2025

Da marchforeningen forsætter, kan der nu indbetales kontingent.

Det er stadig 125 kr. for enlige og 175 kr. for par.

Beløbet kan indbetales til

Danske Bank:

Reg. Nr.1551 konto 5484863

eller

Mobilepay: 0344JY

Sidste frist for indbetaling er den 31. januar 2025

EKSTRA ORDINÆR GENERALFORSAMLING

Onsdag den 23. oktober 2024 holdt vi ekstra-ordinær generalforsamling.

Der var en positiv stemning, og alle støttede op om, at Hvidovre Marchforening skal forsætte.

Vi fik valgt en bestyrelse, som nu består af:

Formand: Erik Sander Solberg

Kasserer: Kirsten W. Jensen

Bestyrelsesmedlem: Rie Hornung

Bestyrelsesmedlem: Anne Johnsen

Bestyrelsessuppleant: Jytte Andersen

Bestyrelsessuppl.: Vibeke Malthesen.



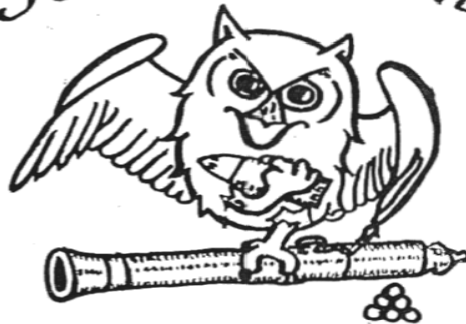
Bagefter måtte vi fejre, at det havde været et godt og positivt møde.

Formand: Erik Sander Solberg
erik-solberg@davinci-gruppen.dk
Tlf: 20 65 35 29

Kasserer: Kirsten W. Jensen
buss@kabelmail.dk
Tlf.: 30 24 99 98

Hjemmeside: Team-Hvidovre.dk

Krudt-uglerne



*Frederiksværk
gangsport*

Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 71 75 16 00 eller 40 25 91 66

.....

Godt nytår 2025

Endnu et år er gået. Vi vil her takke alle vore venner, og dem vi kender og ønske et rigtig godt nytår. Vi har nået alt det, vi skulle og har mod på at komme i gang med noget nyt.



Julemærkemarchen 2024

Denne march gik ind i historien som noget helt specielt. Efter 25 år overtog vi marchen fra Postens Marchforening. Herefter har vi kørt den i 20 år.

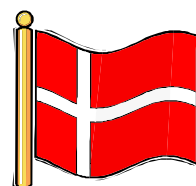
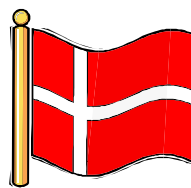
Det var 48. gang, at denne march blev afholdt i Halsnæs Kommune. I 2024 er det Julemærkehjemmet Kildemose, der selv kører arrangementet med start og mål på hjemmet. Vi hjælper kun til med pileopsætningen.

Havfruemarchen 2025

Vi forsøger at stille hold til Havfruemarchen den 5. januar og er i fuld gang med at modtage tilmeldinger til marchen. Vi har jo et slogan, der siger: "Det bliver ikke rigtigt nyt år, før vi har gået Havfruemarch".

Generalforsamling

Onsdag den 19. marts 2025 afholder vi vores ordinære generalforsamling i foreningshuset kl. 19.00. Dagsorden ifølge lovene.



Onsdag den 26. februar har vi 50-års jubilæum, vi starter kl. 09.00 med gratis rundstykker og kaffe. Kl. 10.00 bliver der en ført tur på ca. 5 km. Festen holdes først den 12. april.

Vores langtidsplanlægning er i fuld gang. Krudtuglevandringen, søndag den 30. marts. Krudtværksfestivalen lørdag den 3. maj, Kildemosevandringen lørdag den 25. maj. Og ellers hvad vi finder på.

Vi har gangdage tirsdag og fredag året rundt, på nær helligdage. Vi har en kort tur på 2 – 3 km. Formiddagsturene er på 3, 5 km, 7 km og 10 km. Tirsdag aften er for dem, vi kalder arbejdsramte, her er ruter efter behov.

*Glædelig jul og
godt nytår*



MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

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

06.01.	Carlsberg S-st.	kl. 10.00	Elin	
06.01.	Valby S-st.	kl. 18.00	Erik	
13.01.	Hovedbanegården/under uret	kl. 10.00	Arne	
13.01.	Hovedbanegården/under uret	kl. 18.00	Kirsten	
20.01.	Frederiksberg M-st.	kl. 10.00	Jørgen	
20.01.	Amagerbro M-st.	kl. 18.00	Erik	
27.01.	Rundk. Nøragersmindevej/Kongelundsvej	kl. 10.00	Karen	
27.01.	Foreningscentr. "Postkassen", Amagerlandevej	kl. 18.00	Erik	*)
03.02.	Vanløse S-st.	kl. 10.00	Elin	
03.02.	Vanløse S-st.	kl. 18.00	Else	
10.02.	Nørreport S-st.	kl. 10.00	Arne	
10.02.	Nørreport S-st.	kl. 18.00	Erik	
17.02.	Forum M-st.	kl. 10.00	Jørgen	
17.02.	Peter Bangs Vej M-st.	kl. 18.00	Kirsten	
24.02.	Vestamager M-st.	kl. 10.00	Karen	
24.02.	Foreningscentr. "Postkassen", Amagerlandevej	kl. 18.00	Elin	*)
03.03.	Bispebjerg S-st.	kl. 10.00	Elin	
03.03.	Østerport S-st.	kl. 18.00	Erik	

*) **Den 27.01. og den 24.02. er træningsturene kun på ca. 5 km. Fra kl. 19.00 har vi medlemsmøde i Foreningscentret.**

Den 27.01. har vi vores årlige vinsmagning, pris for deltagelse er 60 kr.

Den 24.02. holder vi bankospil. Her er prisen 30 kr. for at deltage.

Denne aften serveres der naturligtvis kaffe, boller og kage.

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:

02.01.	Roklubben Øresund
09.01.	Spejderhytten, Gemmas Alle 100
16.01.	Tårnby Hovedbibliotek
23.01.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
30.01.	Spejderhytten, Gemmas Alle 100
06.02.	Roklubben Øresund
13.02.	Tårnby Hovedbibliotek
20.02.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
27.02.	Spejderhytten, Gemmas Alle 100
06.03.	Roklubben Øresund

MEDLEMSMØDER:

Mandag den 27. januar

Vinsmagning. Pris for deltagelse er 60 kr. Tilmelding nødvendig, da vi er nødt til at kende deltagerantallet for at kunne købe den rette mængde vin ind.

Mandag den 24. februar

Bankospil. Pris 40 kr. Der serveres kaffe, boller og kage til dette arrangement. Tilmelding ønskes.

Begge møder starter kl. 19.00 og afholdes i Foreningscentret "Postkassen", Amager Landevej.

Siden sidst:

TÅRNBYVANDRINGEN LØRDAG DEN 9. NOVEMBER

Vi havde rigtig fint vandrevej på Tårnbyvandringen. Der var 58 deltagere i alt. Vi havde som noget nyt i år en ekstra rute på blot 4 km, da vi har erfaret, at nogle synes, at ruten på 6 km er lidt for lang. Vi må jo erkende, at deltagerne bliver stadig ældre, men at de alligevel gerne vil være med endnu og opleve samværet med vennerne.

NISSEHUETUR LØRDAG DEN 14. DECEMBER

Denne tur kan vi af gode grunde ikke skrive om endnu, da den først finder sted, efter at bladet her udkommer. Den må vente til næste gang.

HAVFRUEMARCHEN SØNDAG DEN 5. JANUAR

Straks efter nytår, den 5. januar, afholder vi Havfruemarch for 50. gang. Vi starter som altid på Vibenshus Skole, Kertemindegade 10, København Ø. Der er start mellem kl. 09 og kl. 11, og alle skal være i mål kl. 13.30. Skolen lukker kl. 14.30. Der er ruter på 7 og 10 km. Et startkort koster 30 kr. og giver adgang til en lille forfriskning på Lange-linie. Husk eventuel holdtilmelding senest den 20. december til Kirsten Wichmann. Hendes telefonnummer og e-mail ses nederst på siden.

HOLDTUR

Vi forsøger at stille hold på **Vintertur ved Køge lørdag den 1. februar.**

Startsted: Søndre Skole, Rasmussensvej 23, Køge

Distancer: 3 ruter à 10 km og 1 rute à 5 km. Starttid: fra kl. 09.00.

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 Winnie Løvenholdt	3029 4664	winnie.lovenholdt@gmail.com
Best.medlem Rigmor Andersen	4055 6143	rigmor-sevelsted@hotmail.com
Best.medlem 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	

Vi vil ønske alle medlemmer et rigtig godt nytår.



Til julemærkemarchen 1. december 2024 var 28 Taaspidser ude at gå i Værløse.

1. januar: Plejer der at være en nytårstravetur. Vi har undersøgt det; men desværre er der ingen af lokal-afdelingerne under Hjerteforeningen, der arrangerer noget ved det kommende nytår.

Onsdag 15. januar klokken 18:30: Nytårskur. Vi går en tur på en times tid, hvorefter vi mødes i Medborgerhusets lille sal og ønsker hinanden godt nytår med et stykke kranse-kage og et glas bobler.

Vi starter fra Medborgerhuset klokken 18:30, og er tilbage til nytårshygge ca. kl. 19:30.



Lørdag d. 1. februar 2025: Kyndelmissetur til Mosehuset, Vallensbæk Mose. 10 km og 15 km starter klokken 10:30 fra Medborgerhuset.

5 km holdet mødes ved Mølleholmskolens parkeringsplads klokken 10:15. Når vi kommer til Mosehuset, bliver der serveret varm gullasch-suppe, hvorefter vi går tilbage til Medborgerhuset/Mølleholmskolens parkeringsplads.

Bemærk! Onsdag den 26. februar er der generalforsamling i Medborgerhusets store sal.

Indkaldelse udsendes separat.

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

Vi er stadig i den mørke tid, så husk reflekser, refleksvest o.l., så du er synlig i trafikken.

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*

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 tilmelding og betaling af kontingent. **Husk at notere navn, og hvad der tilmeldes.**

Husk at indbetale kontingent inden udgangen af januar.

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.



Køge Vandreforening inviterer til Vintertur.



1. februar 2025

Start og slut på Søndre Skole, Rasmussensvej 23, Køge.

Deltagergebyr: 25 kr. ønskes diplom er prisen 30 kr. Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis. Betaling med MobilePay er mulig.

Distancer: 5 km og 3 ruter ca. 10 km som kan kombineres.

Starttid: Kl. 9 til kl. 11 for 5, 10 og 20km
Kl. 9 til kl. 9:30 for ca. 30 km
Alle skal være i mål kl. 16

Ruterne er godt afmærket med rød/hvide strimler, pile og ruteskilte.

Stempling: Køge speciel, EVG og IVV

Deltagelse: Vinterturen er åben for alle.

Kontakt: Lykke Gundesen mail lykke.gundesen@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, må ikke komme ind på skolen.



Følg os på www.koegevandreforening.dk



Køge Vandreforening.

Da der er lidt plads til overs, bringes der her nogle billeder fra årets Julemærkemarch i Holbæk



Den musikalske underholdning varetoges af Baggårdens Bolsjer

Det kan ikke oplyses, præcist hvem der har leveret billederne, men det kan dog oplyses, at det er medlemmer af Holbæk Gangsport.



Der var ikke nogen sne på turen, men det havde der været nogle få dage tidligere.
Her går en flok på 10 km-turen langs med Holbæk Fjord.



Her passeres nogle af de ældste bygninger i Holbæk.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2025:

Vi er ikke bekendt med nogen ændringer i øjeblikket.

Næste bladmøde

Næste bladmøde, som også er generalforsamling for Motionsgang, er fastsat til onsdag den 26. februar hos Taaspidserne i Medborgerhuset. Vi starter kl. 15 (bemærk tidspunktet).

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 26.februar

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)
fra kl. 15.00 (i forbindelse med bladmødet)

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

Afhentningsdage i 2025:

26. februar
23. april
18. juni
20. august
22. oktober
17. december

SJÆLLAND RUNDT

Øst for Storebælt

Januar-februar

Sø. 05.01.	Havfruemarchen, Vibenshus Skole, Kertemindegade 10, Kbhn. Ø (MF København)	EVG
Lø. 01.02.	Vintertur ved Køge, Søndre Skole, Rasmussensvej 23, Køge (Køge Vandreforening)	IVV/EVG
Lø. 22.02.	Tour de Smørum, Smørum Kulturhus, Flodvej 68, Smørum (ført tur), (Walking DK)	IVV
Sø. 23.02.	Fastelavnstur, Strejfernes klublokale, Strandpromenaden 4A, Nakskov, (Strejferne, Nakskov)	IVV

GOD TUR, ALLE SAMMEN!

og kom godt ind i det nye år.

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 43 26 23 07 / 62 65 61 17

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 motionsløbs- 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) e-mail:

fhnrxn@gmail.com.

*Motionsgangs redaktion ønsker alle læsere
en rigtig god jul og et godt Nytår*

