



1.

MARTS – APRIL

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](mailto:k.b.lintner2021@outlook.dk)

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

Kasserer

Finn Henriksen  
Rønnebærvænget 1, 1. v.111  
4300 Holbæk  
Tlf. 52 66 57 93  
Bedst efter kl. 20.00.  
e-mail: [fhnrxn@gmail.com](mailto:fhnrxn@gmail.com)  
(01) 166 0438  
reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438

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

Giro-nr.  
eller

Sekretær/  
Medredaktør

Inge Stålem  
Sekskanten E 4  
2630 Taastrup  
Tlf. 60 35 04 39  
e-mail: [ingestaalem@gmail.com](mailto:ingestaalem@gmail.com)

Holbæk Gangsport  
Harry Vinter  
Lundestrædet 26, st.th.  
4300 Holbæk  
Tlf. 20 91 88 39 (10 ex)

Suppleant

Harry Vinter

Hvidovre Marchforening  
Erik Sander Solberg  
Fælledvej 19, 3.  
2200 København N  
Tlf. 20 65 35 29 (10 ex)

Revisor

Bent Jensen,  
Gerda Henriksen.

Revisorsuppl. Ivar Maibom

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

## 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 abonnementer til deres medlemmer.

Motionsforeningen København  
Karen Lintner  
Kessel Allé 7  
2791 Dragør  
Tlf. 32 51 31 85 (70 ex)

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

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

## BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod  
Henning Rose  
Birkegården 35  
3500 Værløse  
Tlf. 40 87 98 61 (1 ex)

Rødovre Gangforening  
Kirsten Sørensen  
Aage Knudsens Strøg 9, 2.th.  
2610 Rødovre  
Tlf. 51 18 02 91 (15 ex)

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

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

Forsidebilledet: **Der kunne være sne i vinteren 2024-25.** (Foto: Henning Rose, Alugod)

## LEDER

I dag, hvor jeg skriver denne leder, er det søndag den 2. februar, *Kyndelmisse*. Tidligere var det en katolsk helligdag "Mariæ renselse". Det var en af de dage, som helligdagsreformen under Struenses "styre" afskaffede i 1770. Ordet "kyndelmisse" betyder "kertemesse".

Tidligere regnedes Kyndelmisse for den dag, hvor halvdelen af vinteren var gået.

Vi har været forskånet for "kjørmes knud", som er meget hård frost. Det er netop den situation, som Jeppe Aakjær beskriver i sin kendte sang "Sneflokke kommer vrimplende" ("og nu kom Kjørmes Knud"). Dengang i 1906, hvor han skrev sangen, havde man virkelig kolde vintre.

Vinteren 2024/2025 har indtil videre ikke været noget problem vejrmæssigt. Vi har haft mildt vejr det meste af tiden. Vi har ikke haft behov for at salte indkørsler og fortove, i hvert fald ikke i vores område af landet. Til gengæld har vi haft megen regn og mange dage med tåge. Og nu glæder vi os til lange lyse dage, helst med sol. Det trænger vi til.

Mange forårsblomster er spiret frem. På en tur i skoven for få dage siden hørte jeg en spætte i fuld aktivitet. Ganske vist et stykke væk, så jeg kunne ikke se den. Men alene lyden af den giver forårsfølelser. Jo, det er ganske vist: Foråret er på vej. På bladets udgivelsesdag den 26. februar er vinteren næsten forbi, i hvert fald ifølge kalenderen. Og dagene vil allerede være betydeligt længere.

Karen Lintner  
Redaktør

	Side		Side
Leder	3	MF København	16-17
Alugod	4-5	Køge Vandreforening	18-19
Gladsaxe Gangsport	6-7	Taaspidserne	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	Marts-april	

**DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 3: 25.03.2025**





### Alugod kalenderen 2025.

Kulturaften	TI 25 FEB
Kulturaften	TI 25 MAR
Forårstrim	LØ 12 APR
Byvandring	TI 06 MAJ
Ladywalk	MA 26 MAJ
Grillaften	TI 24 JUN
Bakketur	LØ 28 JUN
Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	LØ 30 AUG
Kulturaften	TI 28 OKT
Årsafslutning	FR 21 NOV
Kulturaften	TI 25 NOV
Adventstrim	SØ 30 NOV
Julemærkemarchen	SØ 07 DEC
Juletrim	LØ 12 DEC
Farum Sø rundt	SØ 28 DEC

### ALUGOD forsøger at stille hold til

Hillerød vandring	LØ 15 MAR
Krudtuglevandring	SØ 30 MAR
Skoleskibsmarch	LØ 05 APR
Påskevandring	MA 21 APR
Forårsvandring	SØ 26 APR
Forårstur	SØ 27 APR

### **Forårstrim**

Husk, Forårstrim afholdes lørdag 12 APR, og vi har bestilt godt vejr.

### **Træning.**

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er også plads til dig. Træningsturene har været lidt grå, regnfulde, med sne og frost, men nu bliver det lysere, så det er nu du skal i gang for at opleve foråret.

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

Kasserer: Jens Nielsen, Fyrretoften 5, 4400 Kalundborg,  
Tlf. 3063 2508. E-mail: [jeniel@vip.cybercity.dk](mailto:jeniel@vip.cybercity.dk)

[www.vmalugod.dk](http://www.vmalugod.dk)

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

MobilePay: box40618

Det er meget vigtigt, at du holder din grundtræning ved lige, så 8-10 km 1 eller 2 gange om ugen vil forbedre din kondition og helbred. Du har ikke tid til at lade være. Vi ses.



### **Julemærkemarchen**

Julemærkemarchen blev i år igen afviklet tilfredsstillende. Antallet af tilmeldte var kun få mindre end i 2023. Vi fik udleveret mange æbleskiver, tæt ved 1000 og 30 l gløgg, som Alugod sponserede. Vi havde desværre ikke besøg af julemandensom, da han var gået på pension. Vejret var fint hele dagen, og vi fik igen ros for vores ture, opmærkning og arrangement.



## Juletrim

Vi fortsatte traditionen med Juletrim i Dyrehaven. Bakken holdt lukket i år, så vi måtte finde et nyt sted, hvor vi kunne spise. Vi prøvede hotel Fortunen, og de kunne godt klare et bord til 20 personer. Vi startede fra Fortunen og gik mod slottet. Vi fortsatte mod Raadvad, og ved slusen fik vi en lille en. Vi gik forbi Hjortekær og op til Fortunen. På hotellet, havde vi bestilt bord og mad, så maden var klar da vi ankom. Vi fik forskellige frokostretter. Vi var 14 der gik denne tur på 10 km. Fint vejr, selv om der var lidt vind og vand i luften.



## Farum sø rundt

Mellem jul og Nytår er det tradition, at vi går Farum Sø rundt. Vi startede kl. 09 fra Satellitten og gik mod Ryet Skov. Ved skoven delte vi op i 2 hold, et til venstre og et til højre. Vi fulgte stien langs søen indtil vi kom til Kong Volmersvej, hvor rastebilen holdt. Her blev der serveret gløgg og småkager. Vi fortsatte til Satellitten, hvor der var dækket bord til en forsinket julefrokost, og der blev hygget med øl og snaps. Fin tur på 14 km i tørvejr, og der var ikke så meget mudder denne gang. 30 deltog på denne tur.



## Adventstrim

Alugod holdt deres Adventstrim ultimo nov. Vejret var ikke så godt, for det regnede. Der kom desværre kun 40, men de fremmødte fik nogle gode ture, og igen fik vi ros for turene.

## Skovlyst

Traditionen tro, gik vi på en tirsdags træningsaften en tur til Skovlyst for at smage på deres julebryg. Vi var 18 der syntes, at den var rigtig god. Vi gentog turen onsdag formiddag, med 20 deltagere.



## Havfruemarchen.

Alugod stillede med et hold på 22. Det var mørkt i vejret og lidt koldt og diset. God opmærkning denne gang, så vi nåede rastepladsen uden problemer. Her fik et glas kold hvidvin. Som sædvanlig en hyggelig tur.



## Kulturaften.

Forårets kulturaftener starter med Vandretteams mini vandreuge til Mallorca, TI 25 FEB. Anden aften, som er TI 25 MAR, vil vi vise et show fra 007 turen til Kongsvinger i Norge.



# Gladsaxe Gangsport

## Kalenderen

Nr. 2 marts – april 2025

Tirsdag den 4. marts	Kl. 10 (M)	Vangede St.	Jan
Fredag den 7. marts	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 11. marts	Kl. 10 (M)	Sorgenfri St.	Kim og Kirsten
Fredag den 14. marts	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 18. marts	Kl. 10 (M)	Ryparken St.	Stine
Fredag den 21. marts	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 25. marts	Kl. 10 (M)	Nærum St.	Mette
Fredag den 28. marts	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 1. april	Kl. 10 (M)	Værløse St.	Jan
Fredag den 4. april	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 8. april	Kl. 10 (M)	Bagsværd St.	Kim og Kirsten
Fredag den 11. april	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 15. april	Kl. 10 (M)	Ballerup St.	Lars
<b>Påskeferie</b>			
Tirsdag den 22. april	Kl. 10 (M)	Hellerup St.	Herdis
Fredag den 25. april	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 29. april	Kl. 10 (M)	Klampenborg St.	Mette
Fredag den 2. maj	Kl. 09:30	<i>Stavgang lokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion</i>	
Tirsdag den 6. maj	Kl. 10 (M)	Hareskoven St.	Kim og Kirsten

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 velkommen til at deltage på vores træningsture.

## Juleafslutning i klubben samt vores københavnertur

Det var dejligt, at der var stor tilslutning til vores juleafslutning i klubben. Der var over 50, der havde meldt sig til. Vi havde en dejlig dag med fint smørrebrød, kaffe og hjemmebagte kager. Vi raflede om vores medbragte gaver, mens snakken og terningerne gik livligt hen over bordene. Lige så trist vejret var bag ruden, lige så god var stemningen inden døre. Det var en virkelig dejlig dag.

**Københavnerturen.** Vi var 22, der mødte op, så vi var en stor flok, der skulle gebærde sig gennem den smukt pyntede by, der viste sig fra sin smukkeste side. Mørket fremhævede de røde og gule lys, der strålede ud i mørket på gader og stræder. Selv husenes facader lyste ud i mørket om kap med de jule oplyste vinduer. I det overdådige julelysende og pyntede Nyhavn fik vi dejlige æbleskiver og gløgg på en af de hyggelige beværtninger, der ligger langs kajen, inden vi atter snoede os gennem de krogede sidegader. På torvene stod de oplyste juleboder, der var med til at højne julestemningen i byen, der var klædt i sin smukkeste december-dragt. En dejlig afslutning på året i vores gangsportsklub.

Nu er foråret godt på vej, men det var et dejligt tilbageblik på klubbens aktiviteter i december måned.



Foreningens e-mail -adresse er: [ivarmaibom@gmail.com](mailto:ivarmaibom@gmail.com)

Foreningens hjemmeside ses på [www.gladsaxegangsport.dk](http://www.gladsaxegangsport.dk)



Gribskovens Hårde Kerne  
Vandreforening i Hillerød



Stiftet den 04. juli 1973

## Bestyrelsen i GHK

Formand:	Leif Tindgaard Christensen Tlf.: 4015 4349 – <a href="mailto:ghkformand@privat.dk">ghkformand@privat.dk</a>
Næstformand:	Karin Pedersen Tlf. 2116 2794 – <a href="mailto:karinpedersen59@yahoo.dk">karinpedersen59@yahoo.dk</a>
Kasserer:	Janni Holm Nielsen Tlf. 2615 5696 – <a href="mailto:ghkkasserer@outlook.dk">ghkkasserer@outlook.dk</a>
Sekretær:	Dorte Svendsen
B. Medlem:	Thora Hansen
B. Medlem:	Annette Morsing
B. Medlem:	Vakant
GHK Hjemmeside:	<a href="http://www.gribskovenshaardekerne.dk">www.gribskovenshaardekerne.dk</a>
Facebook (søg på):	<b>GHK Gribskovens Hårde Kerne</b>

---

### Marts - April 2025,

Vi går hele året, tirsdage kl. 10,00 – 7 forskellige ruter med stedkendte turledere, man har selv kaffe med, foreningen giver småkager.  
Lørdage kl. 10,00 – 5 og 10 km med stedkendte turledere, man har selv kaffe med, foreningen giver småkager.

### Gribskovens Hårde Kerne forsøger at stille hold i 2025 til

GHK Hillerød-vandring lørdag den 15. marts fra HH-skolen.  
Krudtuglevandring søndag den 30. marts – 5 og 10 km.  
Forårstrim, Værløse lørdag den 12. april – 5, 10 og 20 km.  
Kildemosevandring søndag den 25. maj – 5 og 10 km.  
GHK Fødselsdagstur lørdag den 5. juli 5, 10 og 15 km.  
Vandring Orø Rundt lørdag den 2. august – 5, 9 og 11 km.  
GHK Gribskov-vandring lørdag den 23. august – 5, 10 og 15 km.  
Tårnbyvandring lørdag den 8. november – 6, 9 og 10 km.  
GHK Løvfaldsvandring lørdag den 15. november – 5, 10 og 15  
Adventstrim Værløse søndag den 30. november – 5 og 10 km.



# Hillerød-vandring 15. marts 2025



## **Broen ved Frederiksbro, ny bydel i Hillerød. Broen har kostet 48 millioner**

Hillerød-vandringen afholdes i Hillerød lørdag den 15. marts 2025.

Der er start og mål på Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsallé 2, 3400 Hillerød. Alle er velkomne i Hillerød.

Start mellem kl. 09.00 – 12.00.

Der er tre ruter 5, 10 km man kan gå 5, 10 og 15 km.

Startkort til IVV / Diplom koster 30,00 kr.

Startkort IVV 25,00 kr. ( **Startgebyr for hold** )

Et hold skal bestå af 15 personer, med startkort til 25,00 kr.

Valgfrie distancer. Holddiplom til alle hold

Holdtilmelding, [ghkformand@privat.dk](mailto:ghkformand@privat.dk) senest den 11. marts 2025.

Ruterne bliver afmærket med bånd og pile, samt rutekort.

På startstedet kan der købes mad og drikke samt kaffe, the og kage, der kan betales med kontanter og MobilePay.

Oplysninger: Formand Leif Tindgaard Christensen tlf. 4015 4349.



Gribskovens Hårde Kerne  
Vandreforening i Hillerød



Det internationale  
Folkesportsforbund



**NB: Der er kommet ny skribent til Motionsgang fra GHK  
Henrik Pedersen har overtaget fra Kent A. Hansen**

## SIDEN SIDST I HOLBÆK GANGSPORT

Der har ikke været ret mange tilbud at tage ud til i de seneste par måneder, men de få stykker kan da lige omtales her:

Vores egen tur, **Julevandring ved Holbæk** blev afholdt den 7. december i et acceptabelt vejr og med et rimeligt antal deltagere. Den sædvanlige udskænkning af varm kakaomælk var blevet flyttet ind på startstedet, hvor den tidligere har været placeret ude på ruten. Nogle få beklagede ændringen, men de fleste tog det med ophøjet ro.

En uge senere var der **Nissehuetur** med start fra Tårnby Skole og med mulighed for at gå to sløjfer på hhv. 7 og 8 km. De fleste gik begge sløjferne, men hvor den første foregik i ret pænt vejr, var der blevet noget regn og blæst på den anden. Men så var der heldigvis mulighed for at købe en god flæskestegsmad efter turen.

Den næste tur var også i Københavnsområdet, og det var en rigtig gammel kending – på flere måder. Der var tale om **Havfruemarchen** Turen har været besøgt adskillige gange, men det var samtidigt den 50. gang, at turen blev gennemført, og der var endda en enkelt af deltagerne (dog ikke en af vores medlemmer), som havde deltaget alle 50 gange. Han blev i den sammenhæng udnævnt til æresmedlem i Motionsforeningen København.

I resten af januar måned var der ingen vandrearrangementer på Sjælland – altså udover de sædvanlige traveture, men først i februar var der **Vintervandring i Køge**, og det vides, at der var besøgende fra Holbæk på turen, men hvor mange, som det drejede sig om, er dog ikke blevet oplyst.

## HOLDTUR til Hillerød-vandring

Den 15. marts fra Hillerødsholmskolen  
Hillerødholms Allé 2 i Hillerød  
Fælleskørsel fra Posten kl. 07:30.

Tilmelding senest 8. marts til  
[fnrxn@gmail.com](mailto:fnrxn@gmail.com)

eller SMS til 52665793.

Så er diplom og startkort betalt.

Distancer på 5, 10 og 15 km.



## FORÅRSVANDRING VED HOLBÆK



## **FORÅRSVANDRINGEN**

den 26. april fra kl. 09:00

i år fra Vipperød Skole

kun 300 m. fra Vipperød Station



Lørdag, den 26. april med start fra Vipperød Skole, Rensdyrvej 2, 4390 Vipperød.  
Starttid mellem kl. 09.00 og 11.00.

Ruter på ca. 4, 9 og 12 km, som kan kombineres.

## AKTIVITETSLISTE

Det må kraftigt anbefales, at man holder sig løbende orienteret på foreningens hjemmeside: [www.holbaekgangsport.dk](http://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 går 1 - 1½ timer.

Hver mandag kl. 14.30 travetur fra Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk. Der går 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.

Dette gælder kun onsdagsturene til og med marts måned, derefter se i oversigten nedenfor.

Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Mødelokalet, Blegstræde 14, 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 01. mar. kl. 13.00 fra Ravnholt 38, Havnsø, 4591 Føllenslev
  - lørdag 08. mar. kl. 13.00 fra Lejre Station. Tog til Roskilde, gå tilbage til Lejre Station.
  - lørdag 15. mar. **Henvisning til holdtur til Hillerødvandring**
  - lørdag 22. mar. kl. 13.00 fra P-plads ved Bauhaus, Stenhusvej 56, 430 Holbæk
  - mandag 24. mar. kl. 14.45 fra P-plads ved Tølløse Kirke, Nordstjernevej 2,
  - lørdag 29. mar. kl. 13.00 fra P-plads ved Vipperød-hallen, Rensdyrvej 2, 4390 Vipperød
  - mandag 31. mar. kl. 14.45 fra P-plads ved Multihuset, Lillevang, 4300 Holbæk
  - onsdag 02. apr. kl. 18.00 fra P-plads på Egebjergvej 1, 4500 Nykøbing Sj.
  - lørdag 05. apr. kl. 13.00 fra Holbæk Station. Tog til Hørve, gå til Fårevejle, tog retur.
  - mandag 07. apr. kl. 15.15 fra P-plads lige efter Kyndby Huse, Kyndbyvej, 3630 Jægerspris
  - onsdag 09. apr. kl. 18.00 fra P-plads ved Sportsbyen, Sports Allé, 4300 Holbæk
  - lørdag 12. apr. kl. 13.00 fra P-plads på Ellinge Strandvej, 4573 Højby. Tur til Korevlerne.
  - mandag 14. apr. kl. 15.00 P-plads ved havnen, Vindeboder overfor Gasværket, 4000 Roskilde
  - onsdag 16. apr. kl. 18.00 fra Gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
  - lørdag 19. apr. **Ingen tur på grund af påsken.**
  - mandag 21. apr. **Ingen tur på grund af påsken.**
  - onsdag 23. apr. kl. 18.00 fra Frøskovens P-plads på Løserupvej, Tuse Næs, 4300 Holbæk
  - lørdag 26. apr. kl. 09.00-11.00 fra Vipperød Skole, 4390 Vipperød, **FORÅRSVANDRING.**
  - mandag 28. apr. kl. 15.15 P-plads ved Omsorgscentret De tre Ege, Parkvej 2, 3630 Jægerspris
  - onsdag 30. apr. kl. 18.00 fra Bramsnæsvig Hallen, Elverdamsvej, Ejby, 4070 Kr. Hyllinge

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

[www.holbaekgangsport.dk](http://www.holbaekgangsport.dk)



# HVIDOVRE MARCHFORENING



---

MARTS – APRIL 2025

---

## VI GÅR ÅRET RUNDT

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

- 04. marts, Fasanvej Metro-st., Erik.
- 11. marts, Rødovre S-station, Vagn.
- 18. marts, Hovedbanegården,  
(Under uret), Kirsten. \*
- 25. marts, Vestamager Metro-st. til Bella  
Center Metro-st., Kirsten.
- 01. april, Christianshavns Metro-st.,  
Kirsten.
- 05. april, **Skoleskibsmarch.**
- 08. april, Orient Kaj Metro-st. til Øster-  
port S-station, Vagn. \*
- 15. april, Østerport S-station til Hoved-  
banegården, Vagn
- 22. april, Hovedbanegården (Under uret)  
til Sydhavnen S-station eller Sluse-  
holm Metro-st., Vagn.

---

## "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 sam-  
vær i "Buqetten" efter turen.

\* Den 18. marts 2025 har Kirsten en op-  
levelsestur. Vi kommer blandt andet for-  
bi Eriksgade med solceller mellem  
sene, flot gavlmaleri med lodne dyr, hi-

stori om, hvad konsortiet bag opførel-  
sen af Westend havde tænkt gaden  
skulle bruges til og et helt særligt hotel.

\* Vagn har lavet en dejlig tur hvor vi går  
langs havnen fra Orientkaj til enten  
Sydhavnen S-station eller Sluseholm  
Metro-st.

Turen bliver fordelt over 3 tirsdage.



Tirsdag den 14. januar 2025 havde  
Nina en dejlig tur til det gamle "Grønt-  
torv." Grønttorvet består af 3.000 blan-  
dede boliger, en 23.000 m<sup>2</sup> stor, central  
park og små byrum, som summer af liv  
og aktivitet. Det var en ret spændende  
tur, som vi håber, bliver gentaget, når  
vi får lysere tider.

## Nytårskur.

Tirsdag den 7. januar 2025 afholdte vi  
nytårskur. Der blev serveret boble-  
vand, kransekage og chips. 22 med-  
lemmer var mødt op for at ønske hin-  
anden godt nytår.





**Ladywalk**

Igen i år prøver vi at stille hold til Ladywalk, som finder sted mandag den 26. maj 2025 kl. 18:00 på "Tiøren", Amager Strandpark, Amager Strandvej 246 (overfor Kastrup Fortet). Man kan gå enten 3, 7 eller 12 km.

Turene vil være mærket op.

Det koster 185 kr. ved tilmelding og derefter kan man kun tilmelde sig på selve dagen, hvor det koster 235 kr.

Vi har igen i år telt – med vagt – til opbevaring af ting og sager og til lidt hygge efter gåturen.

Tilmelding til Kirsten W. Jensen på E-mail: [buss@kabelmail.dk](mailto:buss@kabelmail.dk)

Absolut sidste frist er den 28. april 2025.

Indbetaling kan ske på mobilepay 0344JY eller Danske Bank Reg. nr. 1551 konto nr. 5484863.

### **HUSK AT SKRIV NAVN OG BLUSESTØRRELSE**



### **Skoleskibsmarchen.**

**Lørdag den 5. april 2025**

afholder vi den

**86. Skoleskibsmarch**

Fra Lille Friheden 1,  
2650 Hvidovre (Selskabslokalet).

Starttid: kl. 09:00 – 11:00

Der vil være 3 ruter på hhv. 6,4 km, 12 km og 13 km, som kan kombineres efter behag.

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

Startkort og køb af morgenmad kan ske fra 08:30.

Startkortet koster 25 kr. og diplom med skoleskib som motiv er inkluderet i prisen.

Børn under 16 år går gratis og får udleveret diplom. Ruterne er afmærket og egnet til at gå eller løbe i eget tempo.

Ruterne er desuden barnevogns- og stavgangsvenlige. Vi håber på godt vejr og rigtig mange friske vandrere.

*Formand: Erik Sander Solberg*

*Tlf.: 20 65 35 29*

*E-mail: [erik-solberg@davinci-gruppen.dk](mailto:erik-solberg@davinci-gruppen.dk)*

*Kasserer: Kirsten W. Jensen*

*Tlf.: 30 24 99 98*

*E-mail: [buss@kabelmail.dk](mailto:buss@kabelmail.dk)*

*Hjemmeside: [www.Team-Hvidovre.dk](http://www.Team-Hvidovre.dk)*



## **Frederiksværk Gangsportsforening**

**Servicetelefon: 71 75 16 00**

---

### **Krudtuglevandringen**

Vi byder hermed alle hjertelig velkommen til årets Krudtuglevandring søndag den 30. marts 2025

Vandringen er åben for alle interesserede

Startstedet er åbent fra kl. 08.00 – 15.00

Start / Mål: Gangforeningen Krudtuglerne  
Syrevej 25, 3300 Frederiksværk

Distancer: 5, 10 og 15 km

Starttid: Kl. 9.00 - 11.00

Startgebyr: Kr. 30,- inkl. ruteskitse og diplom med årets motiv.

Stempling: Der stemples med EVG samt vores eget stempel.

Startkort: Alle skal have startkort for at kunne købe forfriskninger på vores rastepads.

Hold: Der er holdpræmier til alle hold på mindst 11 til diplom. Tilmelding senest den 25. marts 2025.

Tilmelding: Krudtuglernes kasserer (vikar):

Irene Jørgensen, tlf. 23 93 93 91

E-mail: [krudtuglerne3300@outlook.dk](mailto:krudtuglerne3300@outlook.dk)

Giro (01) 9 274 235 - Mobile Pay 37260



# Havfruemarch 2025

Traditionen tro blev det nye år skudt i gang med Havfruemarchen.

Vi var en busfuld Krudtugler, der kørte fra Syrevej. Efter morgenmad i gymnastiksalen på Vibenshus Skole og den sædvanlige velkomsttale, som ingen af os heller ikke i år kunne høre, startede vi på vores tur gennem København. Forbi Kastellet og Gefionspringvandet ned til havnen. På rastepladsen blev der serveret lidt at drikke, og



så gik turen videre forbi Havfruen og tilbage til skolen. Her sad vi og hyggede med frokost, smørrebrød og en øl, før turen gik hjem til klubhuset. Med dem, der selv kørte til København, var vi 58 Krudtugler, som deltog i marchen. Vi var det største hold ud af 6.

## Generalforsamling onsdag den 19. marts

Årets generalforsamling holdes en måned senere end normalt. Vi skal lige have vores kasserer hjem fra Australien. Han har været væk i 3 måneder. Tarben, som han hedder, er på valg i år, og ønsker ikke genvalg. Vi har Irene som vikar for Tarben i den periode han er i Australien. Irene er uddannet i regnskab og har blandt andet været regnskabschef på Slagteriskolen i Roskilde. Irene stiller gerne op til valget som kasserer og vi tror på, hun vil være en god afløser for Tarben, hvis hun bliver valgt på generalforsamlingen.

# MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



---

## TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

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

03.03.	Bispebjerg St.	kl. 10.00	Elin
03.03.	Østerport S-st.	kl. 18.00	Erik
10.03.	Valby s-st.	kl. 10.00	Karen
10.03.	Hellerup S-st.	kl. 18.00	Else
17.03.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Arne
17.03.	Vesterport S-st.	kl. 18.00	Erik
24.03.	Sjælør S-st.	kl. 10.00	Jørgen
24.03.	Amagerbro M-st.	kl. 18.00	Karen
31.03.	Islands Brygge M-st.	kl. 10.00	Elin
31.03.	Dybbølsbro S-st.	kl. 18.00	Erik
07.04.	Nørreport S-st.	kl. 10.00	Karen
07.04.	Nørreport S-st.	kl. 18.00	Else
14.04.	Christianshavn M-st.	kl. 10.00	Arne
14.04.	Christianshavn M-st.	kl. 18.00	Kirsten
21.04.	2. påskedag – ingen træningstur		
28.04.	Hvidovre S-st.	kl. 10.00	Jørgen
28.04.	Kongens Nytorv M-st.	kl. 18.00	Erik
05.05.	Carlsberg S-st.	kl. 10.00	Elin
05.05.	Islands Brygge M-st.	kl. 18.00	Kirsten

## 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:

06.03.	Roklubben Øresund
13.03.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
20.03.	Tårnby Hovedbibliotek, lokale 2
27.04.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
03.04.	Roklubben Øresund
10.04.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
17.04.	Skærtorsdag – ingen træningstur
24.04.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
01.05.	Roklubben Øresund

**Siden sidst:**

## **NISSEHUETUR LØRDAG DEN 14. DECEMBER**

Det var som altid en god og hyggelig tur. Vi havde ca. 50 deltagere. Vejret var med os, hverken regn eller sne. Vi havde i år sørget for, at også de, som blot ville gå første del af turen, fik mulighed for at købe ribbensteg, uden at de behøvede at vente på, at den gruppe, som gik alle 15 km, kom i mål. Det var yderst populært. Så det er noget, vi vil fortsætte med fremover.

## **HAVFRUEMARCHEN SØNDAG DEN 5. JANUAR**

Også årets første march, Havfruemarchen, forløb fint. Vi havde seks hold i år, nemlig Krudtuglerne (58), Køge Vandreforening (31), Alugod (22), Hvidovre (16), Strejferne (15) og Gladsaxe (11). I alt var der 153 forudtilmeldte. Det samlede antal solgte startkort var 262. Når vi ser på tilbagegangen i deltagertallene i vandrearangementer rundt om i landet, må tilslutningen på årets Havfruemarch siges at være tilfredsstillende. Svend Aage Mikkelsen fra Aabenraa, som har deltaget i Havfruemarchen lige fra starten, i alt 50 gange, blev æresmedlem i klubben. Stort tillykke til ham!

## **HOLDTUR**

Vi forsøger at stille hold til Skoleskibsmarchen lørdag den 5. april.

Startsted: Aktivitetslokalet, Lille Friheden 1, Hvidovre

Starttid 09.00 - 11.00 (i mål kl. 15.30)

Ruter: 6, 12 og 13 km, som eventuelt kan kombineres til længere distancer.

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

[motionsforeningen-koebenhavn.dk](http://motionsforeningen-koebenhavn.dk)

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

## **Oplysninger om foreningens arrangementer**

Formand Karen Lintner	32513185	<a href="mailto:k.b.lintner2021@outlook.dk">k.b.lintner2021@outlook.dk</a>
Kasserer Arne Jahn	25362849	<a href="mailto:arnejahn1@gmail.com">arnejahn1@gmail.com</a>
Sekretær Winnie Løvenholdt	30294664	<a href="mailto:winnie.lovenholdt@gmail.com">winnie.lovenholdt@gmail.com</a>
Bestyrelsesmedl. Rigmor Andersen	40556143	<a href="mailto:rigmor-sevelsted@hotmail.com">rigmor-sevelsted@hotmail.com</a>
Bestyrelsesmedl. Mogens Breum	40262378	<a href="mailto:mogens.breum@yahoo.dk">mogens.breum@yahoo.dk</a>
Suppleant Kirsten Wichmann	20947007	<a href="mailto:wicok@pc.dk">wicok@pc.dk</a>
Suppleant Lisbeth Donniss	21709878	<a href="mailto:lisbeth@donniss.dk">lisbeth@donniss.dk</a>
Hjemmeside:	<a href="http://motionsforeningen-koebenhavn.dk">motionsforeningen-koebenhavn.dk</a>	



# Vinterturen 2025 i Køge.



Køge Vandreforening afholdt sin 40. vintertur. Arrangementet er nu en endagsbegivenhed med start fra Søndre Skole i Køge. I år kunne deltagerne vælge mellem tre ture på ca. 10 km, hvoraf den ene kunne afkortes til 5 km.



Til start mødte 99 deltagere op, hvilket var flere end sidste år. Igen havde vi lavet bestilling af smørrebrød ved start, så der var nok til alle, også dem som kom sidst i mål. På hvert kort var der skrevet en historie, som gav lidt information om

det område, den enkelte vandrer gik igennem.

Den ene rute gik sydpå gennem skov og strand, en anden gik gennem Gammel Køgegård og rundt på Køge Ås, og den sidste rute gik gennem det nye kvarter på Søndre Havn og videre gennem byen.

Der kom en del hjemmeværnsfolk, som brugte arrangementet som træningstur til Nijmegenmarchen.



Vejret var overskyet med 5 graders varme og næsten ingen vind. Under nedtagningen af ruterne kom der kun en enkelt kortvarig regnbyge. Alt i alt var det et vellykket arrangement.

Vi ses igen til næste år.

/Per



# Køge Vandreforening Påskevandring



Mandag, den 21. april 2025

**Startsted er Solrød Gamle Skole:**

Højagervænget 31, 2680 Solrød Strand.  
Kun 1 km fra Solrød Station.

**Distancer:** Valgfri. Ruterne er henholdsvis 1 rute af 5km, og 3 ruter af 10 km, som kan kombineres, som man ønsker fra 5 til 30 km.

**Starttider:** Kl. 9 til 11 hvis du går op til 20km  
kl. 9 til 9:30 hvis du går op til 30km  
Alle skal være i mål kl. 16.

**Deltagergebyr:** 25,- kr.

Ønskes diplom er prisen 30,- kr.

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.

Betaling med MobilePay er mulig...



Ruterne er godt afmærket med rød/hvide strimler, pile og rutetavler.  
Der er rast ved start/mål.

Der stemples med Køge, IVV eller EVG stempel.



Medbragt mad og drikkevarer må ikke indtages på start/rastested.

**Holddeltagelse:** Et hold skal bestå af mindst 10 deltagere til diplom.

Der er holderindring til det største hold og holddiplom til alle hold.

Der skal foreligge en navneliste på deltagerne. Hunde må ikke komme ind på skolen. Hold tilmeldes senest 7. april på mail [info@koegevandreforening.dk](mailto:info@koegevandreforening.dk)

Betaling på mobilepay 705909.



Vi glæder os til at se dig/jer  
Venlig hilsen Køge Vandreforening.



[www.koegevandreforening.dk](http://www.koegevandreforening.dk)



Køge Vandreforening.





Til julehyggen den 4. december var der 46 medlemmer, der hyggede med pakkeleg.

Nytårshygge den 15. januar var der tilmeldt ca. 50 medlemmer. Efter en gåtur på en times tid blev der hygget med et glas hvidvin og et stykke kransekage

Søndag den 6. april er der søndagsfrokost for Taaspidsernes medlemmer på Cafe Felix i Albertslund. Der kommer indbydelse i et nyhedsbrev.

Onsdag den 23. april klokken 18:30 starter vi aftenvandring. Vi mødes i Roskilde på parkeringspladsen ved Vikingskibsmuseet. Der gås to førte ture. En på 7 km og en på 12 km. Det koster 25 kr. at deltage.

**HUSK!! Lørdag den 10. maj er der Hedelandsvandring fra Reerslev skole.** Der bliver ruter på 6 km, 10 km og 12 km.

Det koster 25 kr. at deltage. Der kan købes bl.a. håndmadder på startstedet.

Mere om arrangementet i næste nummer af Motionsgang.

**Men reserver allerede nu datoen.**

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

**Vi er stadig lidt endnu i den mørke tid onsdag aften, så husk reflekser, refleksvest o.l., så du er synlig i trafikken.**

**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](http://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 til hvad, der tilmeldes.**



## LÆSERBREVE / BILLEDER:

### Kongsvinger-Norge med 007.

**Fredag 06 SEP 2024:** Turen startede fra Høje Taastrup, hvor deltagerne fra Taastrup og Holbæk stod på, og efterfølgende var der opsamling i Værløse. I alt var vi 36 tilmeldte. Vi skulle nu ud på en lang køretur på 700 km. Vi kørte over ved Helsingør og videre til Göteborg. Vi kørte lidt over landet til Kongsvinger i Norge. Vi blev indkvarteret og fik en velfortjent god middag.

**Lørdag 07 SEP 2024** mødtes vi kl. 09 foran hotellet og gik mod skoven. Vi startede med en lang stigning. Stierne blev meget små og ofte var den næsten ingen sti. Med flere udfordringer, som sump og små stier tog det lang tid at komme frem til bussen. Det varede over 1 time længere at komme frem end forventet. Flere tog bussen videre, men de fleste gik turen rundt om søen og frem til vores planlagte spisested. På den første del af turen var stierne en del udfordrende, sump, rødder og grøfter. Vi nåede frem, hvor bussen holdt med vore madpakker. En enkelt nåede at tage et bad i søen. Mens de fleste blev kørt hjem, var vi 16 der tog en ekstra tur, så vi nåede op på 18 km. Da vi kom tilbage, holdt bussen på pladsen, og vi blev kørt tilbage til hotellet. En rigtig god dag.

**Søndag 08 SEP 2024** startede vi fra hotellet og gik en spændende tur gennem byen op til Vinger kirke. Herfra gik vi op ad bakke til fæstningen. Her brugte vi en del tid til at se udsigterne og bygningerne. Vi fortsatte et kort stykke, hvor vi nåede 5 km mærket, hvor nogle stod af. Vi fortsatte op ad en lang smal, men spændende skovsti, indtil vi kom ud på landevejen. Vi gik et stykke på vejen og skulle så ind på en skovsti, men stien var der ikke. Heldigvis kunne vi fortsætte ad vejen og komme ind på stien længere fremme. Vi sluttede med en meget smal spændende, inden vi nåede bussen efter 10 km. Vi fik madpakkerne, og de var identiske med dem, vi fik dagen før - 4 madder med enten ost eller skinke. Vi var 20, der fortsatte turen gennem skoven, lidt by og herefter langs floden tilbage til hotellet. Der var gratis kaffe og kage ved ankomsten. En god tur på 20 km.



**Mandag 09 SEP 2024** var der lovet regn, og da vi med bussen nåede startstedet, regnede det. Så vi besluttede ikke at gå i fjeldet, men tage landevejen. Efter 5 km holdt bussen, og nogle steg på den, og vi andre fortsatte til 10 km, hvor bussen holdt med madpakkerne. Det begyndte at regne igen, de få, der gik med, tog kun en 6 km tur, inden de også hoppede på bussen. En lidt trist og våd dag.



**Tirsdag 10 SEP 2024** kørte vi med bus til Årnes, hvor vi fandt startstedet. Vi startede med store åbne vidder, indtil vi kom ned til floden. Her blev stien mindre, og der var ofte mudder og vand på stien. Da vi nærmede os de 5 km, var stien helt oversvømmet, så vi måtte gå i krattet langs stien. For dem, der gik fra på 5 km ruten, var der meget store vandområder på stierne. Vi andre fortsatte, men vi blev også sat på prøve pga. vand, mudder og vanskelige passager. Vi skulle over en bro, men for at komme over, skulle vi passere 15 m på hver side med 10 cm vand. De fleste valgte at gå med skoene i hånden. Resten af turen forløb planmæssigt, men stadig hæmmet af meget vand og sump. En meget oplevelsesrig tur på 18,5 km. Om aftenen havde vi afskedsmiddag med sang og underholdning.



**Onsdag 11 SEP 2024** var hjemrejsedag. Efter morgenmaden kørte bussen næsten samme vej tilbage til Danmark uden problemer.

Bortset fra den lange køretur, var det en fantastisk oplevelsesrig tur. Der er mange ruter i området, men det var svært, at få dem sat sammen til en lang rute, men det lykkedes, at få dem sat sammen, så der både var en 5, 10 og 20 km rute.

**Henning / Alugod** (Henning Rose er mester for såvel tekst som billeder).



## REDAKTØRERNES HJØRNE

### Ændringer til Vandrekalenderen 2025:

Vi er ikke bekendt med nogen ændringer i øjeblikket.

### Næste bladmøde

Næste bladmøde – budgetmødet - er fastsat til onsdag den 19. november hos Taaspidserne i Medborgerhuset. Vi starter kl. 15 (bemærk tidspunktet).

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

***onsdag den 23. april***

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)  
fra kl. 17.30

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

### Afhentningsdage i 2025:

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

Da der ikke var så mange nyheder til denne side, bliver der lige plads til en smuk hilsen fra årets Vandreuge, som foregik på Fuerteventura.(Foto: Henning Rose).





# SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

Marts-april

Lø. 15.03.	Hillerødvandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholms Allé, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Sø. 30.03.	Krudtuglevandringen, Klubhuset, Syrevej 25, Frederiksværk (Gangforeningen Krudtuglerne)	EVG
Lø. 05.04.	Skoleskibsmarch, Lille Friheden 1, Hvidovre (Hvidovre Marchforening)	IVV
Lø. 05.04.	Forårsvandring, Gåsetårnsskolen Marienberg, Parkvænget 12, Vordingborg, (Fodslaw Storstrøm)	IVV
Lø. 12.04.	Forårstrim, Værløse, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (Alugod)	EVG
Ma. 21.04.	Påskevandring, Solrød Gl. Skole, Højagervænget, Solrød Strand (Køge Vandreforening)	IVV/ EVG
On. 23.04.	Taaspidsernes Aftenvandring, P-pladsen ved Vikingskibsmuseet, Vindeboder 12, Roskilde, ført tur, (Taaspidserne)	EVG
Lø. 26.04.	Forårsvandring i Holbæk, Vipperød Skole, Rensdyrvej 2, Vipperød, (Holbæk Gangsport)	IVV
Sø. 27.04.	Forårstur, Storkøbenhavn, Vallensbæk Skole, Idræts Allé 5, Vallensbæk, (Fodslaw Storkøbenhavn)	IVV

## Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 4326 2307, [daf@dansk-atletik.dk](mailto:daf@dansk-atletik.dk)

## Oplysninger vedr. gang:

På Dansk Atletik Forbunds hjemmeside [www.dansk-atletik.dk](http://www.dansk-atletik.dk) er der en rubrik, der hedder "Bevæg dig for livet. Det er her, man kan lede efter motionsløbs- og gangrelaterede spørgsmål, bl.a. Vandrekalenderen.

## Henvendelse om EVG-spørgsmål:

Finn Henriksen, Rønnebærvænget 1, 1. 111, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20:00) e-mail: [fhnrxn@gmail.com](mailto:fhnrxn@gmail.com)