MOTIONS GANG

6. NOVEMBER – DECEMBER 46. årgang 2026



(Foto: Henning Rose)

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 Rønnebærvænget 1, 1. v.111 4300 Holbæk Tlf. 52 66 57 93 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.	Vakant.

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.

Tryk: 240 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose rose@email.dk
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 40 87 98 61 (10 ex)

Gladsaxe Gangsport
Kirsten Engbirk kirstenengbirk@gmail.com
Agertoften 16
2820 Gentofte
Tlf. 20 78 19 67 (33 ex)

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen ghkformand@privat.dk
Rønnebærvej 2
3200 Helsinge
Tlf. 40 15 43 49 (10 ex)

Holbæk Gangsport formand@holbaekgangsport.dk
Harry Vinter harryvinter@gmail.com
Lundestrædet 26, st.th.
4300 Holbæk
Tlf. 20 91 88 39 (10 ex)

Hvidovre Marchforening
Erik Sander Solberg erik-solberg@davinci-gruppen.dk
Fælledvej 19, 3.
2200 København N
Tlf. 20 65 35 29 (10 ex)

Gangforeningen Krudtuglerne
Karsten Nielsen krudtuglerne3300@outlook.dk
Forsythiavej 15
3390 Hundested
Tlf. 71 75 16 00 (60 ex)

Motionsforeningen København
Karen Lintner k.b.lintner2021@outlook.dk
Kessel Allé 7
2791 Dragør (50 ex)
Tlf. 32 51 31 85 / 29 38 43 27

Køge Vandreforening
Lone Jørgensen formand@koegevandreforening.dk
Rubinvej 49, Strøby Egede
4600 Køge
Tlf. 29 90 76 27 (10 ex)

Rødovre Gangforening
Kirsten Sørensen kirstensorensen53@gmail.com
Aage Knudsens Strøg 9, 2.th.
2610 Rødovre
Tlf. 51 18 02 91 (15 ex)

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

Forsidebilledet: **Vandring på Orø.** (Foto: Henning Rose, V/M Alugod)

LEDER

Årstider er noget mærkeligt noget. Da jeg skrev min sidste leder for to måneder siden, var det sommervarmt. Det havde det været længe på det tidspunkt. Da bladet udkom, var det blevet noget køligere, og vi var kommet ind i en regnperiode.

Denne dag, hvor dette indlæg skrives, er det sidste dag i september Det er stadig varmt for årstiden. Solen skinner fra en skyfri himmel. ”Septembers himmel er så blå” - det er titlen på en kendt sang i Højskole-sangbogen af Alex Garff, skrevet i 1949. Den passer perfekt til i dag.

Nærværende blad omhandler den sidste efterårsmåned, november, samt julemåneden. Det er utroligt, så hurtigt et år er gået. Lige pludselig er det vinter! Det er vanskeligt at følge med.

For os vandrere er det godt, at der er noget, der hedder trænings- og madpakketure. Der er ikke mange af de store vandrearrangementer tilbage. Den ene kendte march efter anden bliver aflyst og forsvinder dermed helt ud af Vandrekalenderen. I december siger vi farvel til Nissehueturen. Tendensen fortsætter desværre i januar. Allerede nu ved vi, at Havfruemarchen forsvinder. Alle disse aflysninger har noget at gøre med, at arrangørerne mangler nye, unge kræfter i foreningerne, som kan/vil påtage sig de arbejdsopgaver, der er forbundet med afvikling af arrangementerne. Et andet problem er i mange tilfælde, at selv om man har fået et arrangement stablet på benene – startlokale, ruter og forplejning er gjort klar – så sker der det, at der år for år kommer færre deltagere. Vi bliver alle sammen ældre og kan ikke klare det samme, som vi kunne for 20 – 30 – 40 år siden. Ruternes distancer er tilpasset den aldrende deltagerskare. Der, hvor ruterne tidligere var på op til 40-50 km, er de nu reduceret til 5-10-20 km.

Hvordan får vi vendt skuden? Hvordan får vi de unge til at interessere sig for vores sport, og – ikke mindst – hvordan får vi disse unge mennesker til at hjælpe os med at forny os, så vi kan bringe vores vandreture ”up to date”?

Er der nogle blandt vores læsere, som har nogle gode ideer? Vi tager meget gerne imod!

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	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: 01.12.2026

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

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

www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

Alugod kalenderen 2026.

Kulturaften	TI 27 OKT
Årsafslutning	FR 20 NOV
Kulturaften	TI 24 NOV
Adventstrim	LØ 28 NOV
Julemærkemarchen	SØ 06DEC
Juletrim	SØ 13 DEC
Farum Sø rundt	TI 29 DEC

ALUGOD forsøger at stiller hold til

Løvfaldsvandring	LØ 10 OKT
Ole Rømer	SØ 01 NOV
Tårnby vandring	LØ 07 NOV

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er stadig plads til dig, og det er ikke for sent at møde op. Vi går nu mod mørkere tider, så tag din gule vest med, når du går om aftenen.



Sommertur

Det lykkedes i sidste øjeblik at få lavet en sommertur. Turen gik til Frilandsmuseet ved Sorgenfri. Vi var 21 deltagere, og vi kørte i privatbiler til Sorgenfri. Fra starten kunne vi selv gå rundt, men de fleste valgte en samlet tur i området. Vi mødtes til frokost, som bestod af specielle frokost-boller og medbragte drikkevarer. Efter endnu en tur rundt blev der serveret kaffe og kage, hvorefter vi sluttede turen. Vejret var godt, men vi fik mod slutningen en lille byge.



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. Der mødte en del op begge dage, så det må være populært. Vi fortsætter selvfølgelig traditionen til næste år.



Orø rundt

Vi tog trækfærgen, som vi plejede og gik til det lille startsted, hvor 6 km ruten gik forbi. Vi fulgte ruten til startstedet og videre ud på 15 km ruten. Vi kom ud på nogle gode markstier, og senere på nogle kendte stier frem til ishuset. Vi fulgte kyststien frem til startstedet. Vi fik lidt at spise, inden vi gik den sidste del af ruten til færgen. Fin tur.



Efterårsvandring

Vi var 5 fra Alugod, der mødte op til denne tur. Vi startede med at gå en rute på 10 km, og så tog endnu en 10 km. Ruterne var gode og godt mærket op. Meget fin tur i godt vejr, synd at ikke flere mødte op.



Østrig

Den anden 007 tur gik i år til Abersee i Østrig. Vi var desværre kun 13 deltagere. Vi startede fra Kastrup og fløj til München, hvorfra vi kørte i bus til Abersee. Vi startede med en ankomsttur i området. De 6 næste dage gik vi nogle rigtigt gode ruter med mange oplevelser og udfordringer. Vi prøvede meget bl.a. bus, svævebane, bjerg-togbane og færge. Vejret så ikke for godt ud, men så ændrede vejrudsigten sig til det bedre, og vi fik kun flere mindre byger, da vi havde byvandring i Salzburg. De sidste 2 dage havde vi 24 °C og stille vejr. Hotellet var godt og lå ideelt til vores ture. En fantastisk tur, i flotte og spændende områder.



Furesøvandringen.

Alugod holdt Furesøvandring ultimo AUG. Lige fra morgenstunden var det godt vejr, og det holdt resten af dagen. Vi fik igen ros for vores ruter og opmærkning.



Fødselsdagsvandring 2026

Hvidovre Marchforening arrangerede deres årlige fødselsdagsvandring. Der var desværre kun 47 deltagere i alt, heraf 8 fra Alugod.
Tak for et godt arrangement.



Gladsaxe Gangsport

Kalenderen

Nr. 6 november - december 2026

Tirsdag den 03. nov.	Kl. 10 (M)	Værløse St.	Kim og Kirsten
Fredag den 06. nov.	Kl. 09:30	*Stavgang lokalet 1. sal*	*Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 10. nov.	Kl. 10 (M)	Bispebjerg St. gadeplan	Preben J.
Fredag den 13. nov.	Kl. 09:30	*Stavgang lokalet 1. sal*	*Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 17. nov.	Kl. 10 (M)	Lundtofte Letbanen	Stine
Fredag den 20. nov.	Kl. 09:30	*Stavgang lokalet 1. sal*	*Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 24. nov.	Kl. 10 (M)	Klampenborg St.	Mette
Fredag den 27. nov.	Kl. 09:30	*Stavgang lokalet 1. sal*	*Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 01. dec.	Kl. 10 (M)	Dyssegård St.	Herdis
Fredag den 04. dec.	Kl. 09:30 – 10	Juleafslutning – i det store lokale på 1. sal	
Tirsdag den 08. dec.	Kl. 18.00	*Aftenjuletur Nørreport St. / med gløgg*	Jan
Tirsdag den 05. jan.	9:30 - 10	Vi ønsker hinanden godt nytår i klublokalet	
Fredag den 08. jan.	Kl. 9:30	*Stavgang lokalet 1. sal*	*Gladsaxe Stadion*

Kontingent

Året 2026, er ved at gå på held, derfor er det tid til at tænke på kontingentet til vores Gangsportsklub. Det lyder på 150,- kr. for den enkelte og på 200,- kr. for par.

Kontingentet bedes betalt senest den 1. januar 2027

Oplysninger omkring indbetaling af kontingentet, sendes ud sammen med indkaldelsen til generalforsamlingen.

Fødselsdagshilsen

Til generalforsamlingen den 23. februar 2027, vil de medlemmer, der fylder halv- eller helrund her i 2027 modtage en flaske vin samt en hilsen.

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 4,5 – 5 km i timen.
Alle er velkomne til at deltage på vores træningsture.

Formand: Kirsten Engbirk - kirstenengbirk@gmail.com - Tlf. 29 93 33 75

Kasserer: Karina Nielsen - Tlf. 20 78 19 67

Juleafslutning fredag den 4. december 2026

Vi mødes i Hero bygningens store lokale, på første sal
Du kan vælge, om du vil gå kl. 9:30 eller kl. 10.
Når holdene har gået deres ture rundt i området,
samles vi til vores årlige julefrokost kl. 11.
Husk at tage en pakke med til 50,- kr. til vores pakkespil
Det koster 50,- kr. for mad og kaffe.
Sidste frist for tilmelding og betaling er fredag den 20. november

Julemærkemarchen søndag den 6. december 2026

Gå en tur for børnene på Julemærkehjemmene.
Start tid: kl.9 – 11 Du kan vælge, om du vil gå **5 eller 10 km**
Fællesstart kl. 9:00
Syvstjerneskolen – Skovløbervangen 1 – 3500 Værløse
Deltagelse er gratis. Hvis man ønsker at købe en medalje koster den 40 kr.
Det er gratis at deltage – men ved udeblivelse er det fuld pris 40kr
Sidste frist for tilmelding og betaling er fredag den 13. november

Vi ønsker hinanden Godt nytår tirsdag den 5. januar 2027

Vi mødes i vores klublokale kl. 10 for at gå en mindre tur,
eller du kan komme kl. 11, hvor vi byder på mousserende vin og kransekage.

Havfruemarchen, blev gået for sidste gang her i 2026!

Vi i Gladsaxe Gangsport kan kun sige en stor tak til Motionsforeningen København, for de uendeligt mange dejlige Havfruemarcher der er blevet arrangeret gennem årenes løb. Efter en veloverstået tur var det hyggeligt at sidde i det store lokale på skolen og nyde en dejlig frokost med efterfølgende kaffe og kage. Som beviset på at man havde gennemført Havfruemarchen, kunne man modtage de flotte farverige kunstnerisk udførte diplomer. Det er altid trist, når noget man er glad for ikke findes længere, men så må man glæde sig over de dejlige oplevelser, som man fik med undervejs.
Endnu engang TAK! fra os i Gladsaxe Gangsport.

Generalforsamling

Vi afholder ordinær generalforsamling tirsdag den 23. februar 2027 kl.18:30
Vi mødes i det store lokale i Hero-bygningen på 1. sal, Gladsaxevej 200 C – D.
Efter generalforsamlingen er der lidt let forplejning samt drikkelse på menuen.

MOTIONSGANG – NOVEMBER – DECEMBER 2026

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	Janni Holm Nieslen	26 15 56 96 ghkkasserer@outlook.dk
Best.m.	Lis Prüter	
Best.m.	Anette Morsing	
Best.m.	Dorte Svendsen	
Best.m.	Mogens M. Jensen	

Der kommer ny bestyrelse efter den 19. november 2026

Vi går året rundt

Hver tirsdag kl. 10,00 går vi Seniorgang fra Kernehuset, Helsingevej 6, 3400 Hillerød. Der er 7 hold, som går fra 2 til 10 km.
Lørdag går vi kl. 10,00 fra Kernehuset, der er 5 og 10 km.
Vi prøver at tage hensyn til andre vandringer i området om lørdagen.

Bemærk at der er kommet nyt husnummer til Kernehuset

GHK prøver at stille hold til Tårnbyvandringen lørdag, den 7. november
GHK ville også stille hold til Havfruemarchen, **men den er aflyst!**

Gribskovens Hårde Kernes planlagte ture i 2027
13. marts: Hillerødvandring fra Hillerødsholmskolen i Hillerød
13. marts: Årsmøde for DMF på Hillerødsholmskolen
03. juli: Fødselsdagsvandring fra Kernehuset i Gribskov
14. august: Gribskovsvandring fra Kernehuset i Gribskov
09. oktober: Løvfaldsvandring fra Hillerødsholmskolen i Hillerød
Derudover
23. januar: Nytårsfrokost på Hillerødsholmskolen i Hillerød
18. november: Generalforsamling på Hillerødsholmskolen
31. maj: Holddeltagelse i Ladywalk i Hillerød
Derudover diverce holdture samt busture.

Gribskovens Hårde Kerne samler stadig dåseklips ind, så tag dem bare med til et af de vandringer, vi har, eller kontakt Henrik på tlf. 53253337, så finder vi en løsning.
I år har GHK afleveret ca. 55 kg 045 g.
Svarende til ca. 385,000,00 klips.

GHK havde en dejlig tur til Gotland og Øland
Her er lidt billeder fra turen








I ønskes alle en rigtigt god jul og et godt nytår 2027



JUBILÆUM I HOLBÆK GANGSPORT

Som man næppe har kunnet undgå at lægge mærke til, har Holbæk Gangsport i løbet af året 2026 lagt op til, at det skulle fejres, at foreningen i november har eksisteret i 50 år. Når dette blad udsendes, kan dagen næsten ikke være tættere på, for præcis den 4. november 1976 var et antal march-interesserede (det hed det den gang – nu hedder det vandre-interesserede) inviteret til en filmaften om Nijmegen-marchen i Holland, som netop det år havde været afholdt i 60 år.

Forsamlingen bestod af 25 - 30 personer, som var indmeldt i landsforeningen med navnet CFM (Civilforsvarets Marchforening). Det var dog kun nogle få af de fremmødte, som reelt var med i Civilforsvaret, men det var heller ikke nødvendigt for at være med i CFM. Efter filmen om Nijmegen-marchen blev der også vist en film om turen Bornholm Rundt, som det år havde været afholdt for første gang. Begge filmene var ganske gode, men der var dog et lille minus ved dem, og det var underlægnings-musikken, som var rigelig voldsom. Det viste sig dog hurtigt, at det ikke kun var fremvisningen af disse to film, som var aftenens emne. Hvis der var interesse for det, ønskede man nemlig at oprette en lokal afdeling af CFM i Holbæk, og da man efter filmene havde serveret kaffe / te og kager til de fremmødte, og da disse syntes om såvel filmene som det følgende kagebord, var de også modtagelige for forslaget om en ny forening. Da der desuden var fire personer, som var villige til at indtræde i en konstituerende bestyrelse, var de tilrejsendes opgave lykkedes. De havde håbet på at få oprettet en ny lokalforening, og det blev også resultatet, og nu har denne forening eksisteret i 50 år.

En enkelt af de fremmødte til det konstituerende møde har kunnet holde tilværelsen ud i den (dengang nye) forening, og han kommer jævnligt til et antal af foreningens mange arrangementer, selv om alderen også er begyndt at trykke. Han har dog kun meget få fæller, som var med i foreningens første år, men til gengæld har der været rigtigt mange – mere eller mindre – aktive medlemmer noteret i foreningens medlemskartotek gennem årene, og selv om der ikke er foretaget en reel optælling af indføringer i kartoteket, kan der ikke være tvivl om, at det drejer sig flere tusinde.

FH.

ANDRE JUBILÆUMS-AKTIVITETER

Som omtalt i det foregående nummer af MOTIONSGANG, skulle der være antal forskellige aktiviteter i anledning af jubilæet, og allerede i det blad blev de første dele omtalt. Nu er der flere, som er gennemført:
Den 7. september fik vi et besøg af Holbæk Kommunes viceborgmester, Emrah Tuncer, som overbragte os byrådets lykønskning i anledning af jubilæet.
Den 8. september var der en rundvisning i byen til nogle af de mange gavlmalerier, som findes rundt om i centrum. Den blev belastet lidt af regn, men var ganske interessant, og man opdagede malerier, som man ikke selv havde bemærket.
De øvrige dage i den uge var der også tilbud til byens befolkning om at komme med på gåture, og der mødte også en del op, som endte med at melde sig ind i foreningen, så jubilæet bragte dermed også andet end udgifter med sig. Nu håber vi så, at de nye medlemmer vil føle sig godt tilpas og opfordre familie og naboer til at melde sig ind og gå 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 Mødelokalet, Blegstræde 14, 4300 Holbæk. Der gås 1 - 1½ timer.
Hver mandag kl. 14.30 travetur fra Mødelokalet, Blegstræde 14, 4300 Holbæk. Der gås 1½ - 2 timer.
Hver tirsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 9 km fra Mødelokalet, Blegstræde 14, 4300 Holbæk.
Hver onsdag kl. 18.00 tur på 1½ - 2 timer **fra Det gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk**
Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Mødelokalet, Blegstræde 14, 4300 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.

- -

onsdag 04. nov. kl. 18.00 fra Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
Historisk Byvandring i Holbæk gamle by, 5 – 6 km

lørdag 07. nov. kl. 10.00 fra Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
Gåture med flere ruter med efterfølgende frokost (**Kun for medlemmer)**

lørdag 14. nov. kl. 13.00 fra Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
Reception for medlemmer og vandreforeninger

lørdag 21. nov. kl. 13.10 fra P-plads ved Tølløse Station, (afg. fra Gl. Posthus kl. 12.30, 8-10 km)

lørdag 28. nov. kl. 08.00 fra Gl. Posthus. Holdtur til **Adventstrim i Værløse,** 3, 7 eller 12 km
Forudtilmelding til Bente Christensen - senest den 15. november

søndag 06. dec. kl. 09-10, JULE MÆRKEMARCH i Holbæk med afmærkede ruter,
fra Fælleshus 3, Konsul Beÿers Allé 2, Holbæk, (forud-tilmelding anbefales)

lørdag 12. dec. kl. 12.00 fra Gl. Posthus, JULEVANDRING i Holbæk med flere førte ruter

lørdag 19. dec. kl. 13.00 fra Gl. Posthus, førte ture for medlemmer, slutter med gløgg mv.

lørdag 26. dec. Ingen tur, der er fridag i anledning af 2. Juledag

Alle ønskes en rigtigt glædelig jul og et godt og aktivt nytår, hvor motionen fortsat vil have en stor plads i vores liv, og som I måske ved, er vort valgsprog i foreningen:

Vi går ikke for at blive yngre, for det kan vi ikke. Vi går for at blive ældre, og det vil vi gerne.
Pas godt på jer selv, gå en tur og styrk hjertet.

www.holbaekgangsport.dk

HVIDOVRE MARCHFORENING

November - december 2026

VI GÅR ÅRET RUNDT

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

03. november, Enghave Plads M-st. Erik
10. november, Rådhuspladsen M-st. Kirsten
17. november, Valby S-st. Nina
21. november, LØRDAGSTUR*
24. november, Julehygge *

01. december, Vesterport S-st. Kirsten
05. december, LØRDAGSTUR*
08. december, Christianshavns M-st. Erik
15. december, Kongens Nytorv M-st. Erik*
22. december, juleferie
29. december, juleferie

Formand: Erik Sander Solberg,
tlf.: 20 65 35 29
E-mail:
erik-solberg@davinci-gruppen.dk
Kasserer: Kirsten W. Jensen,
tlf.: 30 24 99 98
E-mail: buss@kabelmail.dk
Hjemmeside: team-hvidovre.dk

"FORMIDDAGSKLUB"

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

* LØRDAGSTURE

Lørdag den 21. november starter turen på Åmarken S-st. Kl. 10:00. Efter en dejlig tur, ender vi på Husum S-st.

Den 5. december kl. 10:00 starter årets sidste lørdagstur Skodsborg station og går gennem det smukke landskab, for at slutte på Klampenborg S-st.

Begge ture er på ca. 15 km og vi går med ca. 5 km. i timen. Der vil være 2 små vandpauser og en lidt større pause, hvor vi spiser vores medbragte madpakke.

*JULEHYGGE

I år afholder vi vores traditionelle julehygge, tirsdag den 24. november fra kl. 18:00 i

Lille Friheden 1,
2650 Hvidovre.

Der vil blive sendt en indbydelse, med nærmere information og tilmelding.



*Juletur.

Tirsdag den 15. december 2026 går vi juletur, meget gerne med nissehuer.

Vi starter på Kongens Nytorv M-station (*opgangen nærmest d'Angleterre)* og går gennem de julepyntede gader.

Er vi mange deler vi os i to hold.

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

Nytårskur

Vi afholder vores Nytårskur tirsdag den 5. januar 2027, 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 på buss@kabelmail.dk besked senest den 16. december 2026

NB: Ked af at måtte meddele, at den game Havfruemarch er aflyst, men der er alternativ !



Kontingent.

Nu er det tid til at betale kontingent for 2027.
Indbetaling af kontingent kan ske til bankkonto:
Reg.: 1551 konto: 5484863 eller mobilepay: 0344JY
Kontingenter for 2027 udgør 150 kr. for enlige og 200 kr. for familie.

HVIDOVRE FEJRER FÆLLESSKABET



Den 13. september fejrede Hvidovre kommune "fællesskabet". Vi havde en stander, hvor folk kunne komme og høre om Hvidovre Marchforening. Vores stander var meget godt besøgt. Vi oplyste, at fra næste år hedder vi: **Hvidovre Vandreklub**.

Vi ønsker alle en rigtigt glædelig jul, samt et godt nytår 2027.
Vi ses i det nye år, til nogle dejlige vandreruter.



Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefon: 71 75 16 00

Havfruemarchen

København stopper med at lave marchen alene, og fortsætter måske sammen med Hvidovre. Tak til København for mange gode år. Vi har jo i gennem mange år sagt, at det ikke rigtig bliver nytår, før vi har gået Havfruemarchen.

Nu må vi så finde ud af, om vi skal bruge vores Krudt på den til næste år.

Krudtuglevandringen 2027

Vi har besluttet at ændre dette arrangement til søndag den 23. maj 2027. Vi har her haft Kildemosevandringen, som vi måtte nedlægge for et par år siden. Vi håber, at Krudtuglevandringen får en bedre dato her. Sidste år var der alt for lidt deltagere og derfor må vi prøve at give arrangementet et løft. Ellers og det er der ikke noget der hedder. – Vi skal få den op at stå igen.

Vi laver 2 ruter på henholdsvis 5 og 10 km. Så er der op til 15 km at gå.

Starttid bliver kl. 09.00 til kl. 11.00. Notér det allerede i din kalender nu, så du husker det. Syrevej 25 i Frederiksværk.

Agerskov hotel 23. – 27. august 2027

Vi har haft evaluering på vores tur til Limfjorden i 2026. Vi var 54 af sted. Hele bussen fuld. Evalueringen fortalte os, at folk var meget tilfredse med turen.

Agerskov hotel har vi allerede booket i 2025, altså 2 år før vi skal af sted. Så det kan ikke undgås at blive godt.



Her ses vi på en muslingebåd, dem ligger der mange stille af i Nordjylland og på Mors.

.



Rast ved Storebælt, hvor Aase var vært ved en lille en.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN

TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

02.11.	Dybbølsbro S-st.		kl. 10.00	Elin
09.11.	DR-byen M-st.		kl. 10.00	Arne
16.11.	Hj. Nøragersmindev./Kongelundsv.		Kl. 10.00	Karen
23.11.	Amagerbro M-st.		kl. 10.00	Arne
30.11.	Carlsberg S-st.		kl. 10.00	Elin
07.12.	Vesterport S-st.		kl. 10.00	Jørgen
14.12.	Avedøre S-st.		kl. 10.00	Karen
21.12.	JULEFERIE			
28.12.	JULEFERIE			
04.01.	Rådhuspladsen M-st.	kl. 10.00	Elin	
02.11.	Nordhavn M-st.		kl. 17.00	Erik
09.11.	Rådhuspladsen M-st.		kl. 17.00	Kirsten
16.11.	Foreningscentret, Amager Landevej		kl. 18.00	Erik *)
23.11.	Østerport S-st.		kl. 17.00	Else
30.11.	Vesterport S-st.		kl. 17.00	Kirsten
07.12.	Nørreport S-st.		kl. 17.00	Else
14.12.	AFLYST			
21.12.	JULEFERIE			
28.12.	JULEFERIE			
04.01.	Valby S-st.		kl. 17.00	Erik

Telefonnumre for turledere om aftenen:

Erik	2065 3529
Kirsten	3024 9998
Else	2087 2684

*) **Bemærk, at turen starter kl. 18.00 og kun er på 5 km. Efterfølgende er der medlemsmøde, med bankospil. Prisen for deltagelse er 30 kr. Foreningen er vært med 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:

05.11.	Roklubben Øresund
12.11.	Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej
19.11.	FDF, Løjtegårdsvej
26.11.	Gemmas Allé100

03.12. Roklubben Øresund *)

10.12. Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej

17.12. Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej

24.12. JULEFERIE
31.12. JULEFERIE
07.01. Roklubben Øresund

*) Et par af vores medlemmer har planlagt at arrangere servering af gløgg og æbleskiver efter gåturen. Dette er en slags erstatning for Nissehueturen, som ikke finder sted mere. Men for at det skal ligne den velkendte Nissehueturen lidt, er det tanken, at vi skal iføre os nissehuer på gåturen.

TÅRNBYVANDRINGEN LØRDAG DEN 7. NOVEMBER

Tårnbyvandringen finder sted fra Tårnby Skoles festsal. Formodentlig er det sidste gang, at vi får dette startsted, da skolen snart skal rives ned. Der har været grave- og nedrivningsarbejde i gang i området et par år nu, og nu kommer turen så til skolen. Det er planen, at der på et tidspunkt vil stå et nyt indkøbscenter og boligområde færdigt på grunden. Men i år har vi papir på, at vi har reserveret festsalen.
Vi tilbyder igen i år ruter på 4, 6, 9 og 10 km, som kan kombineres efter ønske op til 25 km. Et startkort koster 30 kr. Eventuel holdtilmelding skal ske til Kirsten Wichmann. Startgebyr for hold indbetales på konto 1551 7272065.

LUKNINGER:

Det har længe været bekendtgjort, at ***Nissehueturen*** ikke finder sted mere. Dette sker pga. det stadigt faldende deltagertal. Det kan ikke længere løbe rundt.

Men desværre har vi også set os nødsaget til at lukke og slukke for ***Havfruemarchen***. Det er en meget kedelig beslutning. Det har jo i mange år været den tur, hvor mange foreninger stiller hold, og deltagerne ønsker hinanden godt nytår. Det var vistnok den ældste tilbageværende march på Sjælland.
Og hvorfor lukker vi så marchen? Det vil nogle nok spørge om. Grunden er, at vi alle er blevet for gamle. Arbejdet omkring Havfruemarchen overstiger vores kræfter. Tidligere trofaste hjælpere siger fra, og vi i bestyrelsen kan ikke klare det alene Der er minimum 3-4 dages arbejde forbundet med arrangementet, som naturligvis kulminerer lørdag-søndag.

Husk at bruge foreningens hjemmeside, hvis I har mulighed for det:
motionsforeningen-koebenhavn.dk
Her kan man bl.a. læse de 2 senest udgivne numre af Motionsgang.

Oplysninger om foreningens arrangementer

Formand Karen Lintner	32513185 / 29384327	k.b.lintner2021@outlook.dk
Kasserer Arne Jahn	25362849	arnejahn1@gmail.com
Sekretær Winnie Løvenholdt	30294664	winnie.lovenholdt@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Rigmor Andersen	40556143	rigmor-sevelsted@hotmail.com
Bestyrelsesmedlem Mogens Breum	40262378	mogens.breum@yahoo.dk
Suppleant Kirsten Wichmann	20947007	wicok@pc.dk
Suppleant Lisbeth Donnis	21709878	lisbeth@donnis.dk
Hjemmeside:	motionsforeningen-koebenhavn.dk	

Madpakketur- Havfruemarch om sommeren.



Torsdag den 20.8.26 mødtes en lille flok fra Køge Vandreforening på Køge station og tog toget til Nordhavn St.

Vi plejer at gå Havfruemarchen den første søndag i januar, men hvordan oplever vi ruterne om sommeren?

Om formiddagen var vinden kold og blæsende, men det klarede op og blev dejligt solskin og 20 gr.

Turen var fuldstændig anderledes. Den lange rute gik gennem Fælledparken. Træerne var stadig grønne, men buske og blomster var ikke helt så frodige længere. Der var opsat fodboldmål og optegnet fodboldbaner, og mange hold var i gang med at spille. Nogle legepladser var optaget af børnehavebørn – liv overalt.

Der var fuld knald på alle springvand. Midt i en gade var der pludselig en duft af roser, der blandende sig med lugten af biler.



Alle mødtes i Langelinieparken og besatte et par borde/bænke sæt på legepladsen, så vi i ro og mag kunne nyde madpakkerne.

Derefter maste vi os forbi de mange turister ved Den Lille Havfrue og videre ad små gader og grønne pletter tilbage til Nordhavn St.



Her var der stemning for at fortsætte til Orientkaj og videre med Havnebussen til den Sorte Diamant, og så var en dag fuld af gode oplevelser og mange km slut.

/Lone



I løbet af sommeren blev vi kontaktet af Køge Byorkester, om vi kunne lave et samarbejde i forbindelse med promenadekoncerten foran Gammel Køge Gård.
Vi starter turen med at gå ned gennem "landsbyen og ned til havnen" ´som lå her for ca. 12- 14 hundrede år siden, hvor Gl. Køge Gård ligger i dag.
Vi besøgte herefter stedet hvor den gamle trækirke lå. Der er i dag kun nogle syldsten tilbage, og nogen havde samle grene til markering af kirken.
Vi fortsatte vores tur til Hestegraven.
Til Hestegraven hører flere anekdoter:



Så som en hest der faldt i graven og døde på stedet. Der siges også, at der blev udvundet grus, som blev brugt som opfyld i det nuværende Køge.
Eksperter mener dog, at det er et jordfaldshul.

Ved Claras kirkegård havde vi overtalt Jørgen til at fortælle historien om Clara, familien og Grundtvig, som også ligger begravet her. Der står meget på internettet om Grundtvigs grav, så det er bare at søge og selv læse det.



Kirkegården har navn efter Clara Sophie Carlsen (f. Krag-Juel-Vind-Frijs), der var godsejer Hans Rasmussen Carlsens hustru.
Vi sluttede af med at se til Claras Kilde, som havde stor betydning for rent vand i Køge, frem til byen fik sit eget vandværk i slutningen af 1800-tallet. /Per

Høje-Taastrup

Taaspidserne

Lørdag, den 19. september 2026 afholdt Gangforeningen Taaspidserne Efterårsvandring fra Fløng Skole.
Der var 60 deltagere, der havde nogle gode ture på de afmærkede ruter.

Onsdag, den 21. oktober er der foredragsaften om Hedelands historie. Det foregår kl. 19.00 på adressen Timianhaven 1, Nørreby Torv, 2630 Taastrup. Der er sendt mail ud om tilmeldinger.

Onsdag den 4. november er der Medlemsaften i Den Store Sal i Taastrup Medborgerhus kl. 19.30 med foredrag af tidligere programmedarbejder i Danmarks Radio Georg Juhlin.

Onsdag den 2. december er der Julehygge i Den Lille Sal i Taastrup Medborgerhus kl. 19.00. Husk meget gerne en gave til max. 30 kr.

Den 6. december er der Julemærkemarch. Indbydelse udsendes senere.

Lørdagsture arr. af Erik Solberg, Formand for Hvidovre Marchforening og også medlem af Taaspidserne:

Lørdag den 21. november fra Åmarken S-station til Husum S-station. Turen er på 14 – 15 km med start kl. 10 fra Åmarken S-station.

Lørdag den 5. december fra Skodsborg station til Klampenborg S-station.
Turen er på 14 – 15 km med start kl. 10 fra Skodsborg station.

Begge ovennævnte ture gås med cirka 5 km i timen. Der vil være 2 små vandpauser og en lidt større pause, hvor vi spiser vores medbragte madpakke.

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

Hver tirsdag kl. 09:30 fra Taastrup Medborgerhus: 5 km-holdet går med 4-4½ km/t, mens 6 km, 10 km og 15 km-holdene går med 5 km/t.

Om onsdagen: Der går vi kl. 18:30 fra Taastrup Medborgerhus. Holdet går med 5 km/t.

Hjemmesiden: Gå ind på vores hjemmeside, der jævnligt bliver opdateret med klubbens seneste arrangementer. Adr: 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 hvad der skal tilmeldes til.

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 eller onsdag aften.



Motiv fra Efterårsvandringen



Invitation til en gåtur

SØNDAG DEN 3. JANUAR 2027 kl. 10:00.

Samme sted som Havfruemarchen (udenfor)

Vibenshus Skole
Kertemindegade 10
2100 Kbh. Ø

Skal julemaden gås væk? Join os på årets første gåtur!

Hvidovre Marchforening inviterer til en frisk gåtur på 10 km. Vi går i samlet flok med et roligt tempo på ca. 4,5 km/t, hvor der er masser af plads til hyggesnak.

Turen går ud til Havfruen for at sige godt nytår til hende og til hinanden.

Derude får I serveret en *Lumumba* til kun 10 kr. (ved toiletterne), før vi i samlet flok vender næsen hjem mod skolen.

Snør støvlerne og tag med. Vi glæder os til at skyde året i gang sammen!



For at vide hvor meget *lumumba* vi skal købe, skal der tilmeldes til enten:

Erik Sander Solberg:
Mail: erik-solberg@davinci-gruppen.dk eller SMS 20 65 3529
eller
Kirsten W. Jensen:
Mail: buss@kabelmail.dk eller på SMS 30 24 99 98.

Vi kan max være 30 personer, så først til møllle princippet.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2026:

Alle oplysninger vedrørende Vandrekalenderen vil fremover fremgå af den digitale udgave www.vandrekalenderen.dk. Hvis foreningerne har ændringer til egne arrangementer, skal disse oplyses direkte til DMF, som så vil sørge for at ajourføre kalenderen.

Alligevel opfordrer vi Motionsgangs medlemsforeninger til tydeligt at anføre på deres sider i bladet, hvis der foretages ændringer på startsteder, eller hvis et arrangement aflyses.

Adventstrim, lørdag den 28. november er ikke anført i den digitale kalender, men den finder sted og har som altid start fra Satellitten, Bymidten, Værløse.

Motionsforeningen København aflyser **Nissehueturen lørdag den 12. december.** Den vender formodentlig ikke tilbage. Vi har i bestyrelsen vurderet, at deltagelsen er for ringe.

Vandrekalenderen 2027

Havfruemarchen, som skulle have været afholdt i januar 2027, er desværre også aflyst. MF København mangler kræfter til at arrangere den, selv med hjælpere udefra. Der er meget arbejde forbundet med den, ikke kun om søndagen, men også i dagene før og efter. Marchen vender formodentlig ikke tilbage. *En æra er slut.*

Næste bladmøde

Motionsgangs budgetmøde afholdes onsdag den 18. november kl. 15 i Medbor-gerhuset. På mødet vil vi bl.a. fastsætte afhentningsdatoer for 2027.I forlængelse af budgetmødet inviterer Samvirket til generalforsamling. Næste møde, som er generalforsamlingen, at planlagt til onsdag, den 24. februar 2027.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 16. december

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)

fra kl. 17.00

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

Afhentningsdage i 2026:

16. december

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6
november-december

Sø. 01.11.	Ole Rømer March, Ole Rømer Skolen, Gadehavegårdsvej 1, Taastrup, (Fodslaw Storkøbenhavn)	IVV
Lø. 07.11.	Tårnbyvandringen, Tårnby Skole, Sneserevej 10, Kastrup (MF København)	EVG/ IVV
Lø. 21.11.	Åmarken S-st. – Husum S-st., ført tur (side 13) (Hvidovre MF)	OOO
Lø. 28.11.	Adventstrim, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (V.M. Alugod)	EVG
Sø. 06.12.	Julemærkemarchen – hele landet (se brochure)	OOO
Lø. 12.12.	Juletur i Holbæk, Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk (Holbæk Gangsport)	IVV
Lø. 12.12.	Skodsborg St. – Klampenborg S-st. – ført tur (side 13) (Hvidovre MF)	OOO
Lø. 26.12.	Juletrim i Nakskov, Strandpromenaden 4A, Nakskov (Strejferne)	IVV

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 gang-relaterede spørgsmål, bl.a. Vandrekalenderen.

Vandrekalenderen:
www.vandrekalenderen.dk

Henvendelse om EVG-spørgsmål:
Finn Henriksen, Rønnebærvænget 1, 1. lejl. 111, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00)
fhnrxn@gmail.com

