

MOTIONS GANG

3.

MAJ – JUNI

38. årgang 2018



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.lintner@stofanet.dk

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

Kasserer

Finn Henriksen
Strandmøllevej 156
4300 Holbæk
Tlf. 59 43 16 87
Bedst efter kl. 20.00.
e-mail: fhnrxn@gmail.com

Gladsaxe Gangsport
Ivar Maibom
Rønnebærvej 10, st. th.
2400 København NV
Tlf. 38 34 74 72 (77 ex)

Giro-nr.
eller

(01) 166 0438
reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438

Gribskovens Hårde Kerne
Vandforening i Hillerød
Jørgen Holst Hansen
Tlf. 60 60 14 85 (20 ex)

Sekretær/
Medredaktør

Inge Stålem
Seksanten E 4
2630 Taastrup
Tlf. 60 35 04 39
e-mail: ingestaalem@gmail.com

Holbæk Gangsport
Kirsten Frederiksen
Timianvej 11
4300 Holbæk
Tlf. 60 55 84 45 (15 ex)

Suppleant

Kristian Skovrup

Revisor

Bent Jensen,
Gerda Henriksen.

Hvidovre Marchforening
Dennis Henriksen
Blytækkerporten 19
2650 Hvidovre
Tlf. 51 48 10 50 (40 ex)

Revisorsuppl.

Ivar Maibom

Gangforeningen Krudtuglerne
Bent Jensen
Thorsvej 25
3300 Frederiksværk
Tlf. 40 81 50 48 (110 ex)

ABONNEMENTSPRIS

Enkeltabonnement: 100 kr. pr. år

Foreninger, der ønsker at være med i bladsamarbejdet, skal være en aktiv gangforening og kan tegne minimum 20 abonnemeter til deres medlemmer.

Tryk: 520 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (95 ex)

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

Mgf. Allerødderne
Gerda Henriksen
Uglevang 78, st.tv.
3450 Allerød
Tlf. 48 17 75 47 (10 ex)

Køge Vandforening
Torben Højby Hansen
Mindehøjvej 1
4673 Rødvig Stevns
Tlf. 56 52 85 98 (20 ex)

V/M Alugod
Henning Rose
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61 (40 ex)

Rødovre Gangforening
Finn Christensen
Jyllingevej 230
2610 Rødovre
Tlf. 21 43 90 11 (15 ex)

Gangforeningen Taaspidserne
Lis Algran
Fløngvænget 41
2640 Hedehusene
Tlf. 30 28 77 15 (50 ex)

Forsidebilledet: **Fra Euradax-turen fra Avedøre i februar 2018** (Foto: Henning Rose, Værløse)

LEDER

Nu tror jeg på, at foråret – endelig – er her! Op til weekenden den 7.-8. april lover meteorologerne op til 15-20 grader, i hvert fald i visse dele af landet. Der er noget, som tyder på, at det også i år vil lykkes at se de første udsprungne anemoner i skovene omkring Allerød på Allerødmarchen. Herligt!

Noget andet positivt, som jeg har hørt, er, at den lange vinter med frosttemperaturer i jorden måske kan betyde, at vi denne sommer ser færre dræbersnegle i haverne. Det er ikke det værste, der kan ske. Der er ikke noget, der er så skidt, at det ikke er godt for noget, som man siger.

De første krokusser så jeg allerede den 19. marts ved søerne i København, da jeg gik en træningstur i den indre by. Siden har der været dækket af sne indtil flere gange. Men krokusser er heldigvis hårdføre, og nu er der masser af dem overalt.

Derfor: "Nu vil jeg glemme rent, at det var vinter....", som der står i sangen "Det er i dag et vejr – et solskinsvejr!" af Ludvig Holstein fra 1895, en eviggyldig tekst, når foråret og solen - for alvor - melder sin ankomst.

Rigtig god sommer til alle vore læsere.

Karen Lintner
Redaktør

	Side		Side
Leder	3	Rødovre Gangforening	18-19
Alugod	4-5	Taaspidserne	20-21
Gladsaxe Gangsport	6-7	Allerødderne	22
Gribskovens Hårde Kerne	8-9	Køge Vandreforening	23
Holbæk Gangsport	10-11	Læserbreve/billeder	24-26
Hvidovre MF	12-13	Redaktørernes hjørne	27
MF Krudtuglerne	14-15	Sjælland Rundt	28
MF København	16-17	Maj-juni	

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 4: 25.05.2018



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61, E-mail: rose@email.dk

Kasserer: Flemming K. Rasmussen, Gammelgårdsvej 66 st.tv., 3520 Farum, Tlf. 44 92 02 83.

E-mail fkrsliver@gmail.com

www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

Mindeord om Karl Straby

Karl var en meget ivrig gænger, og han meldte sig ind i Alugod ca. et år efter klubbens oprettelse i 1980 og har været medlem siden. Karl har gået flere marcher i udlandet og deltaget på flere 100 km ture. Efter en hjerneblødning gik det støt ned ad bakke. De sidste år gik han kun korte ture, og til sidst kom han kun for at lave kaffe til medlemmerne, mens de var ude at gå. Karl blev 86 år. Vi vil savne ham.

Æret være hans minde.



Kulturaften

Vi har igen holdt 2 kulturaftener, hvor vi har haft god tilslutning, så vi fortsætter til efteråret med yderligere 2 aftener.

Alugod kalenderen.

Byvandring	tirsdag d. 08. maj
Vandring ved Vestvolden	torsdag d. 10. maj
Ladywalk	mandag d. 28. maj
Grillaften	tirsdag d. 19. juni
Bakketur	lørdag d. 07. juli
Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	lørdag d. 25. august
Årsafslutning	fredag d. 16. november
Adventstrim	søndag d. 25. november
Julemærkemarchen	søndag d. 02. december
Juletrim	lørdag d. 08. december
Farum Sø rundt	fredag d. 28. december

ALUGOD forsøger at stille hold

Hedelandsvandring	lørdag d. 5. maj
Vandring ved Vestvolden	torsdag d. 10. maj
Kildemosevandringen	søndag d. 27. maj
Ladywalk	mandag d. 28. maj
Greve Strand Vandringen	søndag d. 10. juni
Julemærkemarchen på Bakken	søndag d. 22. juli

Tirsdagstræning.

Ja, så er vi igen gået over til sommertid. Dette betyder, at det igen er længe lyst, og foråret nærmer sig. Der er herefter ingen problemer med at se, hvor vi går, og vil du samtidig se foråret ændre sig fra uge til uge, så er det nu du skal tage skoene frem for at tilslutte dig den trofaste flok, der går hver tirsdag kl. 18:15 fra Satellitten på Bymidten. Vi har stadig 2 ruter at vælge imellem på hhv. 7 og 10 km.

Onsdagstræning.

Vi fortsætter vores formiddagshold om onsdagen kl. 10. Selv om vi er ca. 20 deltagere, er der også plads til dig. Så prøv også en formiddagstur. Vi går en tur på hhv. 5 og 8 km.

Generalforsamling.

I januar holdt Alugod sin årlige generalforsamling. Som sædvanligt gik det pænt og ordentligt for sig. Der var ikke de store uenigheder og diskussioner, så de fleste punkter på dagsordenen blev hurtigt gennemgået. Fra bestyrelsens beretning kan nævnes, at der på træningsturene om tirsdagen var stor deltagelse (et snit på 21 deltagere pr. gang). Alugod har kunnet stille hold til andre marcher 10 gange. Alugods fem store marcharrangementer har været afviklet med rimelig tilfredshed, og med blandet vejr. Ligeledes har foreningens sammenkomster og øvrige arrangementer været godt besøgt. Foreningens medlemmer har også i 2017 deltaget i marcher i det meste af Europa. Valg til bestyrelsen gik også godt. De medlemmer der var på valg, var villige til genvalg, hvorfor valget blev uproblematisk. Efter generalforsamlingen viste formanden diasshow fra flere af de vandreture og arrangementer, som Alugod havde deltaget i 2017.

LADYWALK 2018.

Igen i år vil Alugod stille med hold til Ladywalk. Det er mandag, den 28. maj kl. 18.30 på Amager Strandpark, Tiøren.

Så alle kvindfolk i Alugod, saml al Jeres familie og veninder, og tilmeld Jer sammen med os andre fra klubben til denne fantastiske tur langs Amagers kyst.

Vi går 7 eller 12 km, men hvis du vil med på hyggeholdet, bør du tage 7 km.

ALUGOD vil igen have deres pavillon med, hvor vi håber, Aage og Dirk igen vil passe på jeres sager samt servere vådt og tørt.

Der vil på træningsaftenerne være lagt tilmeldingslister frem. Tilmeldingen skal være afsluttet senest 30. april. Husk også at opgive din T-shirt størrelse. Tilmeldingsgebyret er 140,00 kr. pr. person.

Køge Åsti.

Vi stillede med et hold. Vejret var truende, men det holdt tæt, dog var der en kraftig kold vind. Det var en god rute, men det var ærgerligt, at man skulle gå samme strækning frem og tilbage på 20/30 km turen, samt sløjfen var meget kedelig. Det var ikke, som brochuren beskrev Danmarks flotteste rute.

Maritime Fastelavnsmarch.

Vi var mange fra Alugod på denne tur. Der var gode ruter og rimelig god opmærkning. Det var meget blæsende, men vi kom igen og fik godt smørrebrød efter turen.

Euraudax.

Den årlige Euraudax på 25 km blev igen afviklet fra Hvidovre. 32 deltagere var mødt frem og gennemførte turen. Vejret var meget fint. Hyggelig tur, hvor alt bliver serveret.

Vintertur ved Køge.

Vi kunne i år stille et hold til turen. Vi gik om lørdagen. Vejret var lidt koldt men solen skinne, så vi fik en rigtig god 20 km tur ud af det, i den flotte natur.

Forårsvandring ved Rødovre.

Mange Alugoder mødte op. Vi gik 20 km, som var opdelt i 2 stk. 10 km ruter. Udmærkede ruter og opmærkning. Til start var det regnvejr, men det klarede heldigvis op, så det blev alligevel en god tur.

Hillerødvandring.

Alugod stillede med et stort hold på 16 deltagere. Vejret var koldt og meget blæsende. Vi valgte at gå skovturen, hvor der var en del læ, og som også var en fin rute. Vi forlængede ruten ved at gå rundt om slotssøen. På grund af kulden var vi kun få, der gik en ekstra tur.

Skoleskibsmarch.

Dagen efter Hillerød var der Skoleskibsmarch. Det var lidt svært at finde startstedet, men vi fandt det. Vejret var meget flot med sol og svag vind. Flotte ruter og gode ruter, men opmærkningen var lidt mangelfuld og sjusket.



Kalenderen.

Tirsdag den 01. maj	kl. 10.00(M)	start fra Skovbrynet station	Rita Larsen
Fredag den 04. maj	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 08. maj	kl. 18.00	Byvandring, Furesø museum, Værløse (se næste side)	
Fredag den 11. maj	kl. 09.30	Stavgang, aflyst pga. Kristi himmelfart	
Søndag den 13. maj	kl. 10-11	Morsdagtravetur, Klampenborg station	(se næste side)
Tirsdag den 15. maj	kl. 10.00(M)	start fra Bagsværd station	Kim Madsen
Fredag den 18. maj	kl. 09.30	Afslutning på sæsonen, mødested: 1ste sal, Gladsaxe stadion, Vi går en tur på 5 km, Vi hygger os sammen efter gåturen. (Husk tilmelding)	
Tirsdag den 22. maj	kl. 10.00(M)	start fra Valby station	Lars Øhlenschläger
Fredag den 25. maj	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	(herefter pause til 7/9)
Mandag den 28. maj	kl. 18.00	HOLD, Ladywalk på Tiøren, Amager (Kun for Kvinder/piger)	
Tirsdag den 29. maj	kl. 10.00	Afslutning på sæsonen, mødested: 1ste sal, Gladsaxe stadion, Vi går en tur på 5 km, Vi hygger os sammen efter gåturen. (Husk tilmelding)	
Sommermotion			
Tirsdag den 05. juni	kl. 10.00(M)	start fra Gentofte station	Kirsten Green
Tirsdag den 12. juni	kl. 10.00(M)	start fra Virum station	Rita Larsen
Søndag den 17. juni	kl. 09.30	start fra Holte station	Hans Jensen (se næste side)
Tirsdag den 19. juni	kl. 10.00(M)	start fra Farum station	Kim Madsen
Søndag den 24. juni	kl. 09.45	start fra Humlebæk station	Hans Jensen (se næste side)
Tirsdag den 26. juni	kl. 10.00(M)	start fra Emdrup station	Herdis Posander
Tirsdag den 03. juli	kl. 10.00	start fra Sorgenfri station	Hans Jensen (se næste side)

Tirsdags ture / Sommermotion ture er førte ture på ca. 10 til 12 km, hvis der ikke står andet.

Ture der er mærket med et (M), betyder at du selv skal medbringe mad og drikkevarer

På de øvrige ture er der rast ca. midtvejs på turen i en sportshal o. l.

Alle turene bliver gået i rask gang (ca. 5 km. / timen)

Alle er velkommen til at deltage på vore Tirsdagsture og Sommermotions ture

Ønsker du at modtage nyheder på E-MAIL...så send din mail adresse til os

Sæson afslutning. fredag den 18. maj

Sæson afslutning tirsdag den 29. maj

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning kl. 10.00
Først går vi en tur, derefter hygger vi os sammen
med smørebrød, Kaffe og kage.

Det koster 35 kr. at deltage, det dækker mad,
1 drikkevare, kaffe og kage.

Tilmelding er nødvendig til begge arrangementer.

Søndag den 17. juni går vi en tur fra Holte Station. Vi starter kl. 9.30 og går ud til Lilian i haven, hvor vi holder en god rast. Efter pausen går vi tilbage til Holte Station, hvor vi ankommer mellem kl. 12.00 og 12.30. Turen er i alt ca. 11 km. På denne tur koster det 20 kr. at deltage, som dækker fortæring ved rasten.

Søndag den 24. juni går vi en tur fra Humlebæk Station kl. 9.45, samme tur som sidste år, ca. 11 km. Hvor vi efter ca. 10 km ankommer hos Solvejg og Hans Erik, hvor vi holder rast. Efter pausen går vi den sidste knap 1 km tilbage til Stationen. På denne tur koster det 20 kr. at deltage, som dækker fortæring ved rasten.

Tirsdag den 3. juli går vi fra Sorgenfri Station kl. 10.00 ud til Lilian i haven hvor vi holder rast. På denne tur koster det 20 kr. at deltage, som dækker fortæring ved rasten.

Vi går stavgang/alm. Gang

hver fredag formiddag

fra lokalet, Gladsaxe stadion

Vi starter kl. 09.30, hvis du vil gå ca. 8 km.

Vi starter også kl. 10.00, her kan du lære at gå stavgang, distancen er ca. 3 - 5 km.

Stavgang starter op igen fredag den 7. september.

Byvandring i Værløse.

Den 8. maj

Vi mødes kl. 18.00

på Furesø museum

Mosegården, Skovgårds alle 37

3500 Værløse.

Turen er 5 eller 10 km

Vi stiller et **PIGE** hold
til **Ladywalk**
Mandag den 28. maj



Er du interesseret i at deltage på
Gladsaxe Gangsports hold, kan du
tilmelde dig til Ivar på mail eller tlf.

Du er først tilmeldt når du har
indbetalt startgebyr på 120,00 kr.

Dog senest den 25. april



Morsdagstravetur

Søndag den 13. maj 2018

Start og mål ved
Klampenborg S-station, P-plads
start mellem kl. 10.00 til 11.00
alle skal være i mål kl. 13.00.

Distancerne er 5 og 10 km.

Ruterne er ikke afmærket.

Startgebyr er 20,00 kr.

Der er rasteplads ved start/mål

Formand Ivar Maibom	38 34 74 72
Kasserer Karina Nielsen	20 78 19 67
Best.medlem Kirsten Green	39 67 38 48
Best.medlem Kirsten Brodersen	26 39 36 02
E-mail adresse: ivarmaibom@gmail.com	
Foreningens hjemmeside	
www.gladsaxegangsport.dk	



Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

Stiftet den 04. juli 1973

Bestyrelsen i GHK

Formand: Jørgen Holst Hansen
Tlf.: 60 60 14 85
Næstformand: Jann Holte Frederiksen
Kasserer: Henrik Pedersen
Tlf.: 53 25 33 37
Sekretær: Jørgen Holst Hansen
Best.medlem: Karin Pedersen
Lis Cramer
Thora Hansen
Per Melchior

Maj - Juni 2018

VI GÅR ÅRET RUNDT

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorgang fra Kernehuset; der er 5 hold som går ruter på 2, 3, 5, 8 og 10 km. Rekordens er på 166 glade vandrere, som trofaste selv har kaffe / te med, da brønden ved Kernehuset er lukket. Fra den 12. april går vi onsdag aften kl. 18.30, 5 og 10 km.

Alle nye medlemmer får et grønt krus med foreningens logo på når der er betalt kontingent.

Hillerød-vandring 2018

Hillerød-vandringen blev afholdt den 17. marts med 117 deltagere og fint vejr; men meget koldt, samt lidt sne. Her skal lyde en stor tak til alle, som mødte op denne lørdag i Hillerød.

Skovens Dag

Søndag den 06. maj mellem kl. 11 og 14 afholdes der Skovens Dag fra Kagerup Station, her er forskellige foreninger med. GHK vil lave en lille tur med trim banko samt sælge kaffe / te / kage og grill-pølser samt ½ l. vand.

Mutter Grib-vandring 2018

Mutter Grib-vandring afholdes i Hillerød lørdag, den 12. maj 2018.

Der er start og mål på Hillerødsholmskolen, Hillerødsholms Alle 2, 3400 Hillerød.

Start mellem kl. 09.00 – 13.00.

Der er tre ruter: 5, 10 og 10 km.

Et flot diplom koster 25,00 kr. Hvis man ønsker at gå turen uden diplom, koster et startkort 20,00 kr.

Kom til Hillerød for at vandre nogle dejlige ture, vi glæder os til at se jer.

VELKOMMEN

Ladywalk 2018

Gribskovens Hårde Kerne laver hold i 2018. Busserne er bestilt og udsolgt. Men man kan sagtens selv tage til 10-øren på Amager. Der er både gode P-pladser, og så kører Metroen næsten lige til startstedet



Ladywalk 2018

Det sker i GHK

Mutter Grib-vandring

Lørdag, den 12. maj

Ladywalk på Amager

Mandag, den 28. maj

Fødselsdagstur i Gribskov

Lørdag, den 07. juli 2018



GHK blev nr. 3 i 2017

WWW.GRIBSKOVENSHAARDEKERNE.DK

samt

www.nordiskvandrebuket.com

FØDSELSDAGSTUR I GRIBSKOV

Husk også foreningens fødselsdagstur i Gribskov, med start fra Kernehuset bag Enghavehus på Helsingevej 2, 3400 Hillerød.



Lørdag den 07. juli 2018.

Start mellem kl. 09.00 og 12.00.

Distancer på 5 og 10 km.

Mulighed for også at gå 15 km.

20,00 kr. IVV og lagkage + kaffe.

25,00 kr. Diplom lagkage + kaffe.

Der kan også købes grill-pølser.



Ved fødselsdagsturen vil der være en lille gave til alle deltagere med startkort



VINTER-AKTIVITETER

Den 10. februar holdt vi Fastelavn med tøndeslagning ved Klubhuset. Der mødte i alt 37 personer op, som fik en hyggelig eftermiddag med en meget sejlivet tønede, som var svær at få gjort til pindebrænde. Man fik dog til sidst udnævnt årets kattedronning og kattedronning – det var i øvrigt to damer, som løb med disse fine titler.

FORÅRSAKTIVITETER I HOLBÆK

Selv om der ikke var meget forår at mærke den 3. marts, påstod kalenderen kraftigt, at det var blevet forår. Vi stod denne dag for afholdelsen af **DMF's årsmøde**, hvor der til selve mødet deltog knapt 50 delegerede og en halv snes gæster.

Om formiddagen før mødet var der tilbudt en vandring på 5 og 10 km. En del af de delegerede samt nogle få af vore egne medlemmer deltog i turen, så der i alt var 27 ude at gå.

Om eftermiddagen afholdtes selve årsmødet, som ikke bød på større overraskelser, men det kan dog oplyses, at de delegerede var meget tilfredse med forplejningen til mødet, og det bringer vi naturligvis videre til vore gode hjælpere.

EN TRAVETUR ERSTATTET AF EN HOLDTUR

Som oplyst den foregående udgave af Motionsgang blev lørdagsturen den 17. marts erstattet af et tilbud om at deltage i en holdtur til årets Hillerød-vandring. Der var 28, som tog med til Hillerød for at deltage i turen, der blev afviklet i et ret køligt, men ellers nogenlunde acceptabelt gåvejr.

Når dette blad udkommer, skal vi netop til at afholde årets **HVEDETUR**, da det dagen efter er Store Bededags Aften. Vi håber, at det har været godt vejr, så mange har taget mod tilbuddet om en i tur den forårsklædte by.

Tilsvarende gør vi naturligvis også et par dage senere, hvor det er tid for afholdelse af

FORÅRSVANDRING VED HOLBÆK

Søndag, den 29. april afholdes denne tur for anden gang. Vi håber, at rigtig mange vil benytte sig af lejligheden til at besøge vore ruter, hvor man kommer rundt i en stor del af det bynære område. Der er tre ruter à ca. 10 km og en enkelt på 5 km, og man kan vælge dem helt frit.

LADYWALK, 28-05-2018

Som i de seneste år har vi givet kvinderne i foreningen et tilbud om at tage med bus til Ladywalk i henholdsvis Kastrup og i Skælskør, men det tyder på, at deltagelsen i år bliver noget mindre end i de seneste mange år, og det ser ud til, at der **ikke** kan arrangeres bustransport til Skælskør denne gang, men man kan naturligvis køre selv. Til turen på Amager skulle der ikke blive problem med at få bussen nogenlunde fyldt op, men det samlede deltagertal når næppe op over 100 denne gang.

SEJERØ RUNDT, 24-06-2018

Sct. Hans dag tager vi til Sejerø for at gå den årlige tur på denne langstrakte ø. Der vil være mulighed for at deltage på følgende distancer: 6, 15 og 30 km. Vi håber på pænt besøg på turen.

AKTIVITETSLISTE

Holbæk Gangsport afholder i maj - juni 2018 følgende arrangementer, hvortil alle interesserede vil være meget velkomne:

Hver **mandag kl. 10.00** travetur fra Klubhuset, Højen 36, Holbæk. Der gås 1 - 1½ time.

Hver **tirsdag kl. 10.00** er der traveture på 3 - 8 km fra Klubhuset, Højen 36, Holbæk.

Hver **torsdag kl. 10.00** travetur fra Klubhuset, Højen 36, Holbæk. Der gås 1 - 1½ time.

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

Ud over turene, der er listet op ovenfor, er der i perioden følgende tilbud:

onsdag 25. apr. kl. 19.00 fra Klubhuset, Højen 36, 4300 Holbæk, 5 og 10 km, **HVEDETUR**

søndag 29. apr. kl. 09.00 – 13.00 fra Klubhuset, Højen 36, 4300 Holbæk, fra 5 til 30 km,
FORÅRSVANDRING VED HOLBÆK

mandag 30. apr. kl. 15.45 fra P-plads på alléen ved Hotel Strandparken, Kalundborgvej 58, 4300

onsdag 02. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Svebølle Station, Jernbanevej 13, 4470 Svebølle

mandag 07. maj kl. 15.45 fra P-plads ved Holbæk Marina, Strandmøllevej 249, 4300 Holbæk

onsdag 09. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Tølløse Station. Jernbanevej 17, 4340 Tølløse

mandag 14. maj kl. 16.00 fra Fælleshuset, Bramsnæslund 14, Ejby, 4070 Kr. Hyllinge

onsdag 16. maj kl. 19.00 fra P-plads overfor kirken, Lyngvej 8, 4180 Sorø

onsdag 23. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Ellingbjergvej 1, 4573 Højby

onsdag 30. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Vipperød Hallen, Rensdyrvej 3, 4390 Vipperød

mandag 04. juni kl. 15.45 fra Ågerup Skole, Krogvejen 4, 4390 Vipperød

onsdag 06. juni kl. 19.00 fra Sanddobbernes Camping, Kalundborgvej 28, 4534 Hørve

mandag 11. juni kl. 15.45 fra P-plads ved port til Naturskolen, Ladegårdsalléen 11, 4300

onsdag 13. juni kl. 19.00 fra P-plads ved Lejre Museum, Orehøjvej 4, 4320 Lejre

mandag 18. juni kl. 16.10 fra P-plads ved Anagervej, 4190 Munke Bjergby (Bromme Lillesø)

onsdag 20. juni kl. 19.00 fra Vibevej 22, 4571 Grevinge

søndag 24. juni kl. 08.15 fra Havnsø Havn, 4591 Føllenslev, **SEJERØ RUNDT**, 6, 15, 30 km

mandag 25. juni kl. 16.05 fra Shelterpladsen ved Veddingevej 41A, 4540 Fårevejle

onsdag 27. juni kl. 19.00 fra Klubhuset, Højen 36, Holbæk

Hvor intet andet er angivet, er turene på 10 - 12 km.

Yderligere om startstederne på turene ovenfor vil blive søgt vist på foreningens hjemmeside: www.holbaekgangsport.dk

Holbæk Gangsport håber, at alle får et smukt og blomster-smykket forår.

HVIDOVRE MARCHFORENING



Maj - juni 2018

VI GÅR ÅRET RUNDT

**ca. 2 timer hver tirsdag aften kl. 18:30
fra følgende S/M-stationer:**

- 1. maj, Vanløse S-station, Klaus
- 8. maj, Nørrebro S-station, Edel
- 15. maj, Avedøre S-station, Dennis
- 19. maj, Allerød Station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

- 22. maj, Frederiksberg M-station, Maire
- 28. maj, **LÆS! LADYWALK**
- 29. maj, Hellerup S-station, Edel
- 12. juni, Trædrejerporten 1B

Læs! MEDLEMSMØDE

- 16. juni, Hillerød Station, Edel

Læs! MADPAKKETURE

- 19. juni, Ishøj S-station, Maire
- 26. juni, Bagsværd S-station, Klaus
- 28. juni, Rødovre S-station, Maire
- 22. juli, Dyrehaven, Edel

Læs! JUL I LULI

Formand: Dennis Henriksen, Tlf. 51 48 10 50

E-mail: dennisogsanne@gmail.com

Kasserer: Edel Simonsen, Tlf. 53 56 42 32

E-mail: esogms@youmail.dk

www.team-hvidovre.dk

Hvidovre Marchforenings hjemmeside

Danske Bank Reg. nr. 1551 konto 5484863

"FORMIDDAGSKLUB"

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00 træningstur på ca. 2 timer fra Avedøre, Trædrejerporten 1B.

Er du interesseret i stavgang, kan du for at prøve gangarten, og inden du investerer i udstyr, gratis låne gangstave af os. Tag din madpakke med og mød op. Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær efter turen.



TUR TIL HARZEN

Wildemann, Harzen, Tyskland

Tag med Dennis Henriksen til det skønne Harzen i oktober måned 2018.

Turen foregår med bus til Wildemann. Bjergbyen Wildemann er et ideelt udgangspunkt for vandring.

Kontakt Dennis Mobil 51 48 10 50

MEDLEMSMØDE

Tirsdag den 12. juni 2018 mødes vi i vores lokale, Trædrejerporten 1B, 2650 Hvidovre kl. 18:30. Først er der 5 km vandretur, og bagefter er der kaffe med brød. Og så skal vi da også drøfte efterårets og vinterens arrangementer m.m.

LADYWALK



Hvidovre Marchforening har igen i år et pigehold til Ladywalk.

Startstedet er som sidste år Tiøren, over for Kastrup Fortet og finder sted mandag den 28. maj 2018.

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

Som holddeltager skal du ikke stå i køen inden vandringeren. Du får afleveret dit startkort m.m. fra holdlederen / teltpasseren. Kik blot efter Hvidovre teltet, der er grøn og hvidstribet.

Husk sidste tilmelding til Edel er 29. april 2018.

MADPAKKETURE

1. tur er 1. del ca. 19 km af 2 etape (Hillerød – Ballerup) af ”Den sjællandske pilgrimsvej” Helsingør – Gedser og starter lørdag den 19. maj 2018 fra Allerød St. kl. 10:00 og slutter på Hillerød St. Da vi har gået ruten før, går vi den modsat.

2. tur er resten ca. 19 km af 1 etape af (Helsingør – Hillerød) af ”Den sjællandske pilgrimsvej” Helsingør – Gedser og starter lørdag den 16. juni 2018 fra Hillerød St. kl. 10:00 og slutter ved Esrum Skole, hvorfra bus 390R kører. Da vi har gået ruten før, går vi den modsat.

På begge ture holder vi pauser, nyder vor medbragte mad og drikkeelse samt Sjællands smukke natur.

Det er muligt at gå fra undervejs på begge ture.

Du får naturligvis stempel i din Trimbog, og turen er åben for alle.



JUL I JULI 2018

Der er noget om snakken julemærkemarch på Bakken

Vi prøver at samle hold til Julemærkemarchen på Bakken søndag den 22. juli kl. 11:00 ved Pjerrots hus på Bakken i Dyrehaven.

Starttid: søndag, den 22. juli 2018 kl. 11.00.

Startsted: Pjerrots Hus på Bakken i Dyrehaven ved Klampenborg.

Mål: Friluftsscenen på Bakken.

Distancer: 2½ - 5 - 6 og 10 kilometer.

Holdtilmelding til Edel senest 15. juli 2018.

Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 40 81 50 48 eller 40 25 91 66

.....



Velkommen til den 15. Kildemose vandring

Start/mål:

Julemærkehjemmet Kildemose,
Kildemosevej, 3310 Ølsted

Nye ruter: 5 og 10 km.

Start tid:

Fra kl. 09.00 til kl. 11.00 på begge ruter.
Kun 5 km ruten er tilgængelig med barnevogn.

Rasteplads:

På Kildemose kan der købes lidt spiseligt og drikkeligt til rimelige priser.
Der er ikke yderligere rastepladser.

Sekretariat:

Åbent fra kl. 08.00 til kl. 14.30

Medaljer:

Der er fremstillet en stor flot medalje til kr. 40,-

Diplomer:

Startkort inkl. flot diplom kr. 25.-

Hold:

Hold på mindst 11 personer til diplom modtager en erindring. Sidste tilmeldingsfrist for hold er tirsdag den 22. maj 2018.

Tilmelding for hold:

Kasserer Tarben Olesen
Kildegårdsvej 17, 3650 Ølstykke
Giro nr. (01) 9 274 235
Tlf. 61 31 77 18
E-mail: tarben@e-box.dk

Krudtuglevandringen den 25. marts

I år havde vi hele 3 hold som var forud-tilmeldte:

1. Odense Fodslaw med 33 deltagere.
2. Gribskovens Hårde Kerne med 24 deltagere.
3. Krudtuglerne med 17 deltagere.



Alt i alt var det et godt arrangement med i alt 127 deltagere. Krudtuglerne siger mange tak for den store opbakning. Det var den første forårsdag med behagelig temperatur. Vi er sikre på, at alle nød den dejlige dag.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

I de næste par måneder har vi følgende træningsture:

07.05.	Frederiksberg M-st.	kl. 10.00	Jørgen
07.05.	Frederiksberg M-st.	kl. 19.00	Ove
14.05.	Skovlunde S-st.	kl. 10.00	Niels
14.05.	Skovlunde S-st.	kl. 19.00	Else
21.05.	2. pinsedag – ingen træningstur		
28.05.	Ladywalk om aftenen – ingen træningstur		
04.06.	Islands Brygge M-st.	kl. 10.00	Karen
04.06.	Islands Brygge M-st.	kl. 19.00	Klaus
11.06.	Hvidovre S-st.	kl. 10.00	Jørgen
11.06.	Hvidovre S-st.	kl. 19.00	Niels
18.06.	Sundby M-st.	kl. 10.00	Grethe
18.06.	Sundby M-st.	kl. 19.00	Arne
25.06.	Kokkedal St.	kl. 10.00	Helga
25.06.	Forum M-st.	kl. 19.00	Elin
02.07.	Amagerbro M-st.	kl. 10.00	Arne
02.07.	Amagerbro M-st.	kl. 19.00	Klaus

TRÆNINGSTURE OM TORSDAGEN – 5-6 KM – KL. 10.00

Vi går som altid i to hold, et hurtigt og ét i mere moderat tempo. Alle mødes efterfølgende på startstedet til fælles kaffehygge. Husk for en sikkerheds skyld P-skive hver gang, hvis I kommer i bil. Her er oversigten for de næste par måneder:

03.05.	Roklubben Øresund
10.05.	Kristi himmelfartsdag – ingen træningstur
17.05.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
24.05.	Korsvejens Skole
31.05.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
07.06.	Roklubben Øresund
14.06.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
21.06.	Korsvejens Skole
28.06.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
05.07.	Roklubben Øresund

STORE BEDEDAGS AFTEN VANDRING TORSDAG DEN 26. APRIL

Vi kan lige nå at minde om dette arrangement, som finder sted fra Vibenshus Skole, Kertemindegade 10, København Ø. Der er start mellem kl. 18.00 og 18.30, og turen er på 10 km. I mål senest kl. 21. Ring til Kirsten og Ove på tlf. 3678 0172,, hvis I ønsker hveder efter turen. Gåturen alene kræver dog ingen tilmelding i forvejen.

LADYWALK MANDAG DEN 28. MAJ

Det er nok de fleste bekendt, at der afholdes Ladywalk om aftenen med start kl. 18.30. Vores lokale startsted er Amager Strandpark "Tjøren", og man kan vælge mellem 7 og 12 km. Alle skal være i mål kl. 21. Motionsforeningen København stiller som sædvanlig med et stort hold, og tilmelding til holdet er allerede sendt af sted. Men hvis der er nogen, som har fået lyst til at deltage, men ikke har fået tilmeldt sig endnu, er eftertilmelding mulig på startstedet. Her er prisen dog 175 kr. i stedet for de 140 kr., som det ellers koster. Det plejer at være et meget festligt arrangement med mange tusinde deltagere. Og vi håber naturligvis på godt vejr.

HOLDTURE:

- Torsdag den 10.05. Vandring ved Vestvolden, Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre 6, 10, 16, 20 og 30 km
Søndag den 10.06. Greve Strand Vandring, Olsbæk Strandvej 43, Greve 6, 10, 16 og 20 km

MEDLEMSTUR

Vi planlægger at lave en medlemstur igen i år. Sidste år besøgte vi jo Strejferne i Nakskov og havde en rigtig dejlig dag. I år skal turen gå til Frederiksværk og omegn, og vi vil besøge Krudtuglerne. Vi beder interesserede om at reservere lørdag, den 1. september. Turen kommer til at foregå i en lejet bus lige som sidste år. Programmet ligger ikke fast endnu, men vi arbejder videre på det. Der kommer naturligvis mere information, når vi ved noget mere.

HJÆLPERFEST

Der bliver også afholdt hjælperfest i år. Den er planlagt til fredag den 21. september. Alle, som har været hjælpere på vores arrangementer eller turledere inden for de seneste 2 år, bliver inviteret. Der udsendes separat invitation, når programmet foreligger.

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

Oplysninger om foreningens arrangementer:

Formand Karen Lintner	32 51 31 85	k.b.lintner@stofanet.dk
Næstformand Arne Jahn	25 36 28 49	jahn@private.dk
Kasserer Kirsten Wichmann	36 78 01 72	wicok@pc.dk
Sekretær Ove Wichmann	36 78 01 72	wicok@pc.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	20 28 30 70	jrunge.runge@gmail.com



MAJ 2018.

Torsdag den 03. maj. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 10. maj. "Vandring ved Vestvolden".
Torsdag den 17. maj. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 19. maj. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 24. maj. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 26. maj. Ingen Træningstur.
Torsdag den 31. maj. Ingen Træningstur.

JUNI 2018.

Lørdag den 02. juni. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 03. juni. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 07. juni. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 09. juni. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 14. juni. Start Kl. 19:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 16. juni. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 17. juni. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 21. juni. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 23. juni. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 28. juni. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 30. juni. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdage starter vi Kl. 18.00 og slutter ca. Kl. 20.00.

Lørdage og søndage starter vi Kl. 08.00 og slutter ca. Kl. 12.00

På lørdags- og søndagsture, holder vi pause i ca. 20 minutter.

www.rodovre-gangforening.dk

Forårsvandringen.

Vi havde 71 deltagere ude at gå. Vejret var ikke så fint, det regnede op til starttidspunktet, men det blev trods alt tørvejr. Alle ruter kom en tur rundt langs Damhussøen. Ingen kom i Brøndby-skoven, men til gengæld kom alle ruter forbi diplommotivet, Blomsterpiggen. Stor ros for opmærkning og ruter.

1 glemte at aflevere startkort.

Generalforsamling.

Torsdag den 01. marts. 2018, Kl. 20:00. holdt vi så vores generalforsamling. Den foregik som generalforsamlinger foregår mest. Formanden læste bestyrelsens beretning op, og den blev godkendt uden kommentarer. Regnskabet blev ligeledes oplæst og godkendt. Der var et forslag. Det blev godkendt. Alle på valg blev genvalgt. Tillykke til alle med valget.

Kontingentet uændret.

Vandring på Vestvolden.

Torsdag den 10. maj 2018. **Kr. Himmelfartsdag.**

Tinderhøj Skole, Fortvej 71, 2610 Rødovre.

Starttid: kl. 08:00 – 12:00 for 6, 10 og 16 km.

kl. 08:00 – 11:00 for 20 km.

Kl. 08:00 – 09:00 for 30 km.

Der stemples Trim – EVG – Sport.

Der er rasteplass både ude og på startstedet.

Bus 200 S lige til døren. (Tårnvej/Fortvej)

OBS: Er der strejke eller lockout, kan vi desværre ikke låne skolen, men vi håber, at tingene falder på plads - inden vandringen.



Taaspidserne



Årets generalforsamling den 14. februar: Det lykkedes desværre ikke at få valgt en ny kasserer, så vi skal have en ekstraordinær generalforsamling.

De øvrige pladser i bestyrelsen blev besat, så bestyrelsen nu ser sådan ud: Lis Algran, Harry Vinter, Hanne Bille Larsen, Bent Nielsen, Flemming Clarkfeldt, Inge Stålem, Annette Lindballe og Bente Pedersen.

Ekstraordinær generalforsamling bliver **onsdag, den 9. maj kl. 19:45**

Så overvej nu endelig, om ikke du kunne tænke dig at prøve kræfter med kasserer-hvervet.

Hedelandsvandringen er i år lørdag, den 5. maj. Starttid mellem kl. 9 og kl. 11.

Det koster 20 kr. at deltage. Der er ruter på 6 12 og 18 km.

Startsted er stadig Reerslev Skole, Tingstedvej 40, 2640 Hedehusene.

Byvandring på Frederiksholm og Gammeltorv mandag, den 14. maj kl. 18:

Byvandring ved Klaus Grundtvig. Det koster 20 kr. at deltage og der er plads til 20 deltagere. Tilmelding i kontortiden.

Aftenvandring i maj måned: Det foregår onsdag, den 16. maj kl. 18:30 ved Oxbjerget.

Distancer på 7 og 12 km. Der er mulighed for at købe øl vand efter hjemkomst.

Ladywalk foregår i år mandag, den 28. maj. Startstedet er Tiøren på Amager, og der er starttider fra kl. 18:30.

Taaspidserne har deres eget telt på pladsen.

Aftenvandring i juni måned: foregår onsdag, den 27. juni kl. 18:30 fra Trekroner

Station. Distancer på 7 og 12 km. Der er mulighed for at købe øl vand efter hjemkomst.

Årets Bakketur bliver søndag, den 1. juli: nærmere oplysning kommer senere, men reserver datoen.

Vi stiller hold

10. maj (Kristi Himmelfarts dag) – Vandring ved Vestvolden

10. juni – Greve Strand vandring.

Tilmelding til turene tirsdag morgen i 'kontortiden'.

Husk at vi går:

Hver tirsdag kl. 9:30. **5 km** holdet går med 4-4½ km/t, **6 km** holdet går med 5 km/t, og **10 og 15 km** holdene går med 5½ km/t.

Hver onsdag aften kl. 18:30 går der ture på henholdsvis **6 og 10 km**.

Husk!! Der er "kontortid" i Medborgerhuset tirsdag fra klokken 9:00 – 9:15.
Her kan der ske tilmelding til arrangementer.

Hjemmesiden:

Gå ind på vores hjemmeside der *jævnligt* bliver opdateret med klubbens seneste arrangementer. Vores hjemmeside har adressen:

www.taaspidserne.dk

HUSK!!
Ekstraordinær generalforsamling
onsdag, den 9. maj





Siden sidst har vi haft generalforsamling.

Bestyrelsen er uændret:

Formand	Gerda Henriksen
Kasserer	Anne Henriksen
Næstformand	Joan Nielsen
Bestyrelsesmedlem	Sanne Palmquist
Bestyrelsesmedlem	Arne Slej

Foreningen er jo ikke større, end der kan blive en post til alle. Nu er vi kun 8 husstande.

Når dette blad læses, har vi netop overstået vores Forårsmarch, som var den 7. april. Turen blev denne gang begavet med et lidt blæsende, men ellers pænt vandrevej. Der kom 67 deltagere til turen. Nu tyder det omsider på, at foråret er kommet.

Østsjællandsmarchen 2018

Oplev Køge og omegn til fods på dejlige afmærkede ruter. Alle deltager i eget tempo, det handler kun om at få en god dag ude i vores herlige natur.

Søndag, den 2. september

Arrangør: Køge Vandreforening

Start/mål: Ellemarkskolen, Gymnasievej, 4600

Distancer: 5, 10 og 20 km.

Starttid: Kl. 9 til 11 for 5 og 10km
Senest kl. 10 ved 20km.
Alle skal være i mål kl. 15

Startgebyr: 20,- kr. eller med diplom 25,- kr.
Børn under 12 ifølge med voksen går gratis.
Betaling med MobilePay er mulig.

Afmærkning: Rød/hvide strimler og pile.

Stempling: Køge speciel, EVG og IVV

Deltagelse: Østsjællandsmarchen er åben for alle.

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.



Køge Vandreforening



Vi ses...

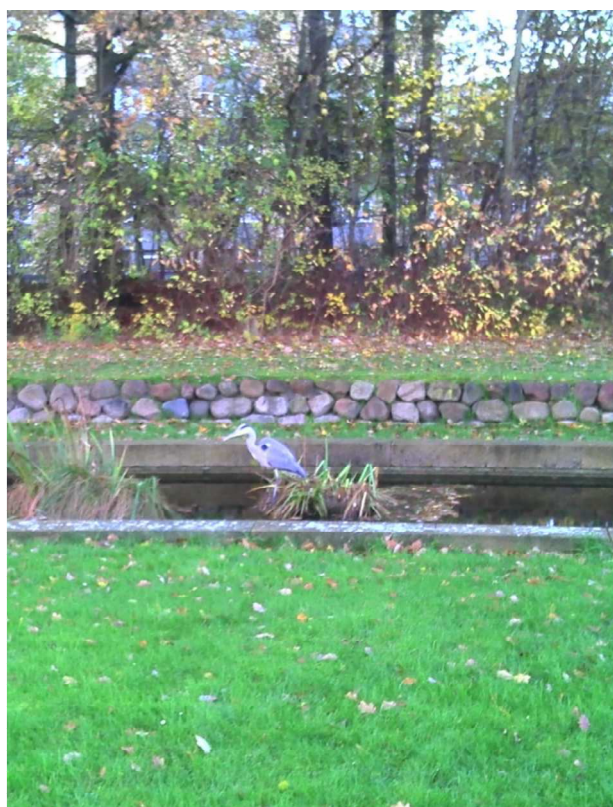
www.koegevandreforening.dk



BILLEDER FRA 2017 og 2018



Vestamager november 2017



Tårnbyvandring november 2017



Teglværksvandring oktober 2017



Fra Euraudax-turen på Amager februar 2018



Fra Køge Å-sti Vandring, januar 2018



Fra Slotsvandring ved Hillerød, november 2017



Fra Vandreugen på La Palma, januar 2018

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2018:

Vi har registreret følgende lille ændring til Vandrekalenderen for den kommende periode:

Forårsvandring ved Holbæk, startstedet er ændret til **Foreningshuset ved Bjergmarkshallen, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk**. Alt øvrigt er uændret.

Rejsetid

Nu står forårets og sommerens rejser for døren. Derfor er det vigtigt at huske at tjekke udløbstidspunkt for både passet og det blå sygesikringsbevis i god tid inden afrejsen. Det er også væsentligt at sikre sig, at man har en gyldig rejseforsikring, så man er sikret hjemrejse, hvis uheldet er ude.

Kommende bladmøder

Datoer for møderne i henholdsvis november og februar følger i næste blad.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag, den 20. juni

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)
fra kl.17.00

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage i 2018:

22. august

24. oktober

12. december

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

maj-juni

Lø.-sø. 05.-06.05.	48. Møn March, Magleby Præstegård, Klintevej 502, Borre (M.F. Klinterotterne)	EVG
Lø. 05.05.	Hedelandsvandring, Reerslev Skole, Reerslev, Hedehusene (Gf. Taaspidserne)	EVG
Ti. 08.05.	Byvandring, Furesø Museum, Mosegården, Værløse (V.M. Alugod)	EVG
To. 10.05.	Vandring ved Vestvolden, Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre (Rødovre Gangforening / Gangsport Sjælland)	EVG
Lø. 12.05.	Mutter Grib-vandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsallé, Hillerød (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Sø. 13.05.	Morsdagtravetur i Dyrehaven, Klampenborg S-st. v/P-plads (Gladsaxe Gangsport)	EVG
On. 16.05.	Taaspidsernes Aftenvandring, P-pladsen ved Oxbjerget, Glostrup (Taaspidserne)	EVG
Lø. 19.05.	Allerød St. – Hillerød St. (19 km madpakketur), se side 13 (Hvidovre MF)	OOO
Lø.-ma. 19.-21.05.	De 3 broers vandring, Saksøbing Torv, Saksøbing (lørdag), Marienborg Skole, Parkvej 12, Vordingborg (søndag), Nr. Vedby Skole (mandag), (Fodslaw Nykøbing Falster)	IVV
Sø. 27.05.	Den 15. Kildemosevandring, Julemærkehj. Kildemose, Kildemosevej 15, Ølsted, (Gf. Krudtuglerne)	EVG
Ma. 28.05.	Ladywalk, Tjøren over for Kastrupfortet, Amager Strandvej (Samvirket)	EVG
Ma. 28.05.	Ladywalk, Almegårds Kaserne, Rønne (Gangforeningen Bornholm)	EVG
Ma. 28.05.	Ladywalk, Rødbyvej 187, Nakskov (Strejferne)	EVG
Ma. 28.05.	Ladywalk, Skælskør Hallen, Sorøvej 90, Skælskør (Firmaidrætten Slagelse)	EVG
Lø. 02.06.	Euraudax 100 km, Boesagerskolen, Flodvej 89, Smørum (Walking DK)	EVG
Sø. 10.06.	Greve Strand Vandring, Aktivhuset, Olsbæk Strandvej 43, Greve (Greve Gangsport)	EVG
Lø.-sø. 16.-17.06.	18. Slagelse March, VUC, Oehlenschlägersgade 4-8, Slagelse (Sct. Georgsgilderne i Slagelse / Slagelse Marchen)	IVV
Lø. 16.06.	Hillerød St. – Esrum Skole (19 km madpakketur), se side 13 (Hvidovre MF)	OOO
Sø. 24.06.	Sejerø Rundt, Havnsø Havn (ført vandring), (Holbæk Gangsport)	IVV
On. 27.06.	Taaspidsernes Aftenvandring, Trekroner St., Trekroner Centervej 50, Roskilde, (Gf. Taaspidserne)	EVG
Fr.-sø. 29.06.-01.07.	Bornholm rundt Marchen, Almegårds Kaserne, Rønne (Gf. Rotna)	EVG

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 43 26 23 07, daf@dansk-atletik.dk

Oplysninger vedr. gang

På Dansk Atletik Forbunds hjemmeside www.dansk-atletik.dk er der en rubrik, der hedder ”Bevæg dig for livet”. Det er her, man kan søge svar på motions- og gangrelaterede spørgsmål, bl.a. Vandrekalenderen.

Henvendelse om EVG-spørgsmål:

Finn Henriksen, Strandmøllevej 156, 4300 Holbæk, tlf. 59 43 16 87 (bedst efter kl. 20.00),

fhnrxn@gmail.com