



MOTIONS GANG

4.

JULI – AUGUST

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 (100 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: 510 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 Vandring på Vestvolden i maj 2018** (Foto: Henning Rose, Værløse)

LEDER

Pinsen 2018 – vandretur i Hirschthal, Schweiz

Der er mange måder at fejre pinse på. Først og fremmest er der det kirkelige aspekt hvor man fejrer, at Helligånden kom til menneskeheden via ildtunger til Jesu disciple. Der holdes gudstjenester landet over både i kirker og ude i naturen, hvor man fejrer dette.

Der er også nogle, som hellere vil feste igennem til pinsekarnevallet, eller som skal se pinsesolen danse pinsedag efter en *vellykket* fest lørdag aften og nat.

Og endelig er der mulighed for at kombinere pinsedagene med en forlænget weekend og tage på tur til et spændende sted i Danmark eller udlandet.

For 33. gang har det internationale EVG-forbund givet mulighed for at fejre pinsedagene med vandreture i de forskellige tilsluttede lande på skift. Danmark deltog første gang i 1994, hvor vi netop var blevet optaget i forbundet, dengang med 4 personer i Schweiz. Men allerede året efter var der en hel busfuld på over 40 personer af sted til Østrig. Vi har som sagt deltaget hvert år siden. Fem gange har arrangementet været afholdt i Danmark.

I år var vi igen i Schweiz. De fleste i vores gruppe fløj til Basel, hvorfra vi blev afhentet i bus til vort hotel i Wildegg, ca. 20 km fra Hirschthal, som var startstedet for vandreturene. Vi rejste dertil allerede om torsdagen, og fredag brugte vi på sightseeing i nærområdet, bl.a. var vi oppe ved Schloss Wildegg, som i dag er museum. Nede igen var det blevet tid til en hyggelig frokost.

Lørdag og søndag blev vandreturene afviklet. Vi var heldige, at både vores hotel i Wildegg og startstedet i Hirschthal lå ved siden af togstationen. Som sædvanlig kunne man vælge ruter på 7, 14, 21 og 42 km. Vejret kunne simpelthen ikke være bedre, strålende solskin hele dagen. Der blev drukket godt med væske af forskellig art. Ruterne var perfekt afmærkede, det var umuligt at gå forkert! Vi gik på gode veje og stier overalt. Dog var der ind imellem nogle meget lange og anstrengende stigninger. Belønningen var hver gang betagende udsigter.

Om søndagen var der præmieuddeling for holdene: De danske placeringer var som følger:

Globetrotterne, Ansager nr. 12 med 78 point

Holbæk Gangsport nr. 13 med 76 point

MF København nr. 16 med 45 point

Første pladsen gik til den tyske forening TuS Dietkirchen (arrangør i 2017), mens den arrangerende forening i år, WG Hirschthal, blev nr. 2.

Det var oprindeligt planen, at Danmark skulle være værter ved EVG-vandredagene i 2019, men det har desværre vist sig umuligt at finde en forening, som vil stå for det. Efter al sandsynlighed drager vi til Østrig næste år. Der kommer nærmere information, når vi ved noget mere.

Karen Lintner
Redaktør

	Side		Side
Leder	3	Køge Vandreforening	18-19
Alugod	4-5	Rødovre Gangforening	20-21
Gladsaxe Gangsport	6-7	Taaspidserne	22-23
Gribskovens Hårde Kerne	8-9	Allerødderne	24
Holbæk Gangsport	10-11	Læserbreve/billeder	25-26
Hvidovre MF	12-13	Redaktørernes hjørne	27
MF Krudtuglerne	14-15	Sjælland Rundt	28
MF København	16-17	Juli-august	

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 5: 25.07.2018



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 fkrsriver@gmail.com

www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

Forårstrim.

Lørdag, 14. april afviklede ALUGOD sin Forårstrim. Vejret var flot. Så det var nemt at opmærke alle ruter. Deltagerne ankom, og vi nåede op på 100 denne gang. Ruterne blev igen rost.

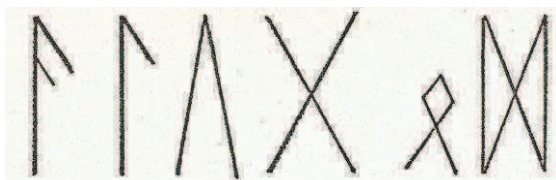
Byvandring.

Vi havde igen start fra Furesø Museum. Der var to ruter på hhv. 5 og 10 km. Vejret var godt, og der mødte 40 deltagere op, hvoraf de fleste gik de 2 første ture på de to distancer. Der var hygge i den gamle stue efter turen.



Hedelandsvandring.

Vi kunne ikke stille hold, men ved starten kunne vi alligevel tælle 15 personer fra klubben. Vejret var rigtigt godt, så det blev en god tur rundt i Hedeland. Hovedparten valgte 15 km turen og kun få tog 20 km. Der var nye ture i år, som var fint mærket op.



Alugod kalenderen.

Bakketur	lørdag den 07. juli
Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	lørdag den 25. aug.
Årsafslutning	fredag den 16. nov.
Adventstrim	søndag den 25. nov.
Julemærkemarchen	søndag den 02. dec.
Juletrim	lørdag den 08. dec.
Farum Sø rundt	fredag den 28. dec.

ALUGOD forsøger at stille hold

Jul i juli på Bakken	søndag den 22. juli.
Orø Rundt	lørdag den 04. aug.
Østsjællandsmarch	søndag den 02. okt.

Pinsetur til Schweiz

En Pinsetur "EVG" med Finn Henriksen er værd at prøve. Du bestemmer selv, hvor langt og tempoet.

Vi var 17 afsted, hvoraf de 13 fløj. Vi havde en skøn tur med masser af skøn natur. Med lidt held går turen til Østrig næste år.

Karen



Nyholm

Tirsdag, 22 maj havde Klavs Grundtvig arrangeret en tur rundt i kvarteret ved Nyholm. Alugod mødte med 27 medlemmer, og de fik en god orientering om husene og stræderne i området. Vi sluttede på en café på Kultorvet.



Kruidtuglevandringen, søndag den 25. marts

Vi ankom til Klubhuset på Syrevej i Frederiksværk kl. 8.00, hvor vi lige fik starttalen med fra Bent, formanden for Kruidtuglerne. Så gik det afsted på lette fjed de første 10 km, vejret var godt gå-vejr, og der var næsten ingen vind. Efter en lille pause i Klubhuset, tog vi så de næste 10 km, her gik det en del op ad bakker, og der var noget pløret at gå på de smalle stier, så det var om at holde tungen lige i munden. Da vi kom tilbage efter de 10 km, holdt vi ikke pause, men tog lige de sidste 5 km med og rundt om Lystbådehavnen. Og så var vi så heldige, at der var åbent på en lille café, hvor vi kunne nyde en dejlig øl og en lille avec. Derefter gik det i fuld galop tilbage til Klubhuset, hvor vi fik dejlige håndmadder, kaffe og øl. En dejlig tur på den første dag med sommertid!

SUS.

Mors dag vandring

Igen en tradition, og Alugod mødte talstærkt op for at gå en god tur i Dyrehaven. Vejret var rigtigt godt. Vi havde vores sædvanlige rast på højen ved Hjortekær. Turen gik fint og vi sluttede på vores stamrestaurant for at få en platte og en øl.

Møn marchen.

Man skal tidligt op, hvis man skal gå turen på Møn. Det tager 1,5 t at køre dertil og 2 t hjem, så det blev en lang dag, når man skulle gå 30 km. Vejret var helt fantastisk, så det var en fornøjelse at gå turen. Der var 2 udendørs rasteplasser, hvor man bl.a. kunne få Blå Nykøbing. Desværre var opmærkningen ikke for god. Der blev brugt meget få bånd og pilene var små træpile der var mørkerøde, og som var sat lavt i det mørke græs. Det lykkedes derfor at gå en lille omvej. Det var en god rute og en dejlig tur.



Allerød forårsvandring

Mange fra Alugod deltog på turen. Vejret var fint, så vi valgte at tage en opmærket tur på 12 km og dernæst en 5 km efter en rutebeskrivelse. Ruterne var fine og godt opmærket og vi havde ikke problemer med at gå den sidste tur efter beskrivelsen.

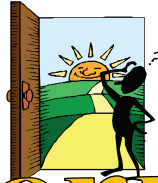
Mølleå vandringen.

Her var vi igen for få til et hold, men der mødte alligevel mange medlemmer op. Vi tog 18 km turen. Fin tur ud til rasten og herfra var ruten ikke mærket op, så vi gik efter et kort. Der kunne nu godt have været mærket op helt ud til Dyrehaven og på Strandvejen, idet der var et par steder der ikke var helt nemme. Alt i alt en rigtig god tur i godt vejr.



Gladsaxe Gangsport

Nr. 4 juli – august 2018



Sommermotion

Turene om tirsdagen er på 10-12 km. Weekendture er angivet ca. km.

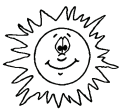
(M): betvder madpakke tur, du skal selv medbringe mad og drikkevare.

tirsdag den 03. juli	kl. 10.00	start fra Sorgenfri station (RAST: pris 20,- kr.)	Hans Jensen
tirsdag den 10. juli	kl. 10.00	start fra Valby station (M)	Kirsten Green
tirsdag den 17. juli	kl. 10.00	start fra Hellerup station (M)	Kim Madsen
tirsdag den 24. juli	kl. 10.00	start fra Kgs. Nytorv station (M)	Lars Øhlenschläger
tirsdag den 31. juli	kl. 10.00	start fra Vangede station (M)	Kirsten Green
tirsdag den 07. august	kl. 10.00	start fra Jægersborg Station (M)	Rita Larsen
tirsdag den 14. august	kl. 10.00	start fra Sorgenfri station (M)	Kim Madsen
tirsdag den 21. august	kl. 10.00	start fra Islev station (M)	Lars Øhlenschläger
tirsdag den 28. august	kl. 10.00	start fra Hellerup station (M)	Herdis Posander
tirsdag den 04. september	kl. 10.00	start fra Buddinge station	Kirsten Green

Stavgang holder pause. Husk.

Stavgang starter igen

fredag den 7. september kl. 9.30
Gladsaxe stadion, Gladsaxevej 200



"Turboholdet" i sommertempo går

de fleste fredage i sommerperioden. Vi går ca. 8 km.

Vi mødes ved Lidl, Høje Gladsaxe centeret, vi går kl. 09.30

Hvis du er interesseret, kan du ringe for nærmere information til

Laila Bjerg tlf. 20 95 45 19

Inge Mandrup tlf. 61 40 30 16

Suzanne Frederiksen tlf. 50 93 25 06

GLADSAXE GANGSPORT ØNSKER ALLE EN GOD SOMMER



Øresundsmarch

søndag den 30. september 2018



Motionstur for hele familien

- START/SLUTTID:** Kl. 08.30 ⇨ alle SKAL være i mål SENEST kl. 14.00, start lukker kl. 14.30
- DISTANCER:** 5 km eller 10 km. 11 km. 16 km eller 21 km.
- SENESTE START:** kl. 11.30 kl. 11.30 kl. 09.00
- START/MÅL:** **Buddinge skole. Kildebakkegårds Alle 155, 2860 Søborg**
- TOG:** Farum linien til Kildebakke S-station (400 m til start)
- STARTGEBYR:** kr. 20,- For dette får du stempler, diplom i plastlomme og rutekort
- TILMELDING:** Tilmelding sker på startstedet, hold SKAL forud tilmeldes
- HOLD-TILMELDING:** Holderindring til alle hold på mindst 11 diplom - gænger.
Tilmelding og betaling af hold senest den 22. september 2018
CHECK til Gladsaxe Gangsport/Ivar Maibom eller til
klubbens bankkonto: regnr. 21 43 kontonr. 81 85 66 34 86
- STEMPLING:** Vi stempler med GGS Marchstempel, DAF sportsstempel og EVG
- RUTERNE:** Alle ruterne (undtagen 5 km.) passerer Gentofte sø.
10 km. går gennem Bernstorffs Slotspark.
11 km. går gennem Gladsaxe kommune
ruterne er afmærket med pile og bånd.
- ANSVAR:** Deltagelse på marchen sker på eget ansvar, de almindelige færdsels regler og regler i park og skovområder SKAL overholdes.
Hunde er velkomne, men SKAL føres i snor overalt.
- HUNDE BARNEVOGN:** Barnevogne o.l. kan uden større besvær medføres på 5 km. ved start/mål, Her kan du købe mad og drikkevarer.
- RASTEPLADS:** Du må ikke spise din egen mad/drikkevarer på rastepladsen.
- OPLYSNINGER:** Ivar Maibom, Tlf. 38 34 74 72 mobil: 23 32 82 39

Formand	Ivar Maibom	38 34 74 72	E-mail adresse:
Kasserer	Karina Nielsen	20 78 19 67	ivarmaibom@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Kirsten Green	61 46 77 17	
Beststyrelsesmedlem	Kirsten Brodersen	26 39 36 02	
Foreningens hjemmeside	www.gladsaxegangsport.dk		



Stiftet den 04. juli 1973
Bestyrelsen i GHK

Formand: Jørgen Holst Hansen
Tlf.: 60601485
Næstformand: Jann Holte Frederiksen
Kasserer: Henrik Pedersen
Tlf.: 5325 3337
Sekretær: Jørgen Holst Hansen
B. medlem: Karin Pedersen
Lis Cramer
Thora Hansen
Per Melshior

Juli - August 2018

VI GÅR ÅRET RUNDT

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorgang fra Kernehuset. Rekorden er 166. Fra den 01. april går vi træning onsdag aften kl. 18.30.



Når dette blad laves er der fuld gang i forberedelserne til Ladywalk 28. maj 2018.

Vi stiller hold til

Orø Rundt lørdag d. 04. august 2018.
Vi mødes mellem 08.30 og 09.00 på Orø Skole Bygaden 50, 4305 Orø
Der er distancer på 6, 12, 15 og 20 km.

Medlemmerne betaler startkortet.



Færgen fra Hammerbakke
Husk at sige på færgen fra Hammerbakke, at I skal gå Orø Rundt, og så skal I huske at købe en personbillet på startstedet.

Efter Orø Rundt er der hygge i haven hos Karin og Henrik, Fyrvænget 6 ca. 3 km fra Færgen. Håber vi ses.

Mutter Grib-vandring

Lørdag den 12. maj havde vi Mutter Grib-vandring, der var 86 deltagere. Vi vil gerne takke alle, som var ude at gå denne dag. Alle ruter blev rost, og vi havde dejligt vejr.

Skovens Dag

Søndag den 06. maj deltog GHK i Skovens Dag ved Kagerup station. Vi havde tændt grillen og sat kaffe over; her kunne man også købe kage. En rigtig god dag med ca. 300 personer gennem vores område.



Fødselsdagstur i Gribskov

Lørdag den 07. juli afholder vi vores Fødselsdagstur med start og mål fra Kernehuset på Helsingevej 2, 3400 Hillerød. Der er ruter på 5 og 10 km som kan kombineres til 15 km.

Prisen for startkort er 20 kr. for IVV og 25 kr. for startkort til diplom; på begge startkort gives kaffe og lagkage. Børn går gratis ifølge med en voksen, der er sodavand og lagkage til børnene. Der er start fra kl. 09.00 til kl. 12.00.

Holdtilmelding senest den 03. juli på -mail: henrikpedersen48@yahoo.dk



Fødselsdagstur i Gribskov



Årets Pinsefrokost er afholdt ved Kernehuset tirsdag, den 15. maj. Der var 110, som havde en dejlig dag med lækker mad

Se også

www.gribskovenshaardekerne.dk

Lidt stemnings-billeder



Pinsefrokost ved Kernehuset 2018



Skovens Dag 06. maj

Hvis Du / I kommer til vores fødselsdagstur den 7. juli så er der en lille overraskelse til alle som løser startkort. Gribskovens Hårde Kerne fylder 45 år den 4. juli og har fået lavet en lille gave til alle

Hvis der er nogle som brænder for at komme til Skagen, så laver vi en 4 dages bustur fra den 24. til den 27. august.

Ring til Henrik for oplysninger.

Tlf. 9388 6767 efter kl. 18.00

HVEDETUREN 2018

Onsdag den 25. april bød på en lidt kølig og ret blæsende, men også ganske klar aften. Det var den aften, der i Holbæk blev anvendt til at servere de lune hveder, som hører Store Bededagen til.

Det viste sig at blive noget af et tilløbsstykke, idet ikke færre end 51 af vore medlemmer mødte op for at deltage i turene på henholdsvis 5 og 10 km, som blev tilbudt inden hvederne blev serveret. Der deltog omtrent lige mange på de to ruter, og det var vist ret praktisk, for det havde knebet med plads til alle, hvis de skulle have haft kaffe samtidigt.

Til orientering deltog 36 i turen sidste år, men da var vejret ikke særligt godt.

FORÅRSVANDRING VED HOLBÆK

Som bekendt trak vinteren lidt ud i år, så der var frygt for, at bøgen ikke ville være sprunget ordentligt ud til vores Forårsvandring, men det viste sig heldigvis, at blot en uges tid før turen tog foråret rigtigt fat, og næsten alle bøgene stod parat med det lysegrønne skær, som er så markant for foråret. Sidste år, hvor vi holdt Forårsvandringen for første gang, havde turen startsted fra Klubhuset, og da kneb det lidt med pladsen, så denne gang var det Foreningshuset ved Bjergmarkshallen, som var startsted, og det var ingen dårlig idé, for der var væsentligt bedre pladsforhold. Det gjaldt såvel indendørs i salen som udendørs på parkeringspladsen.

Da turen var ovre, viste det sig, at der havde været 93 betalende deltagere ude at gå, og så var der de 6 rutemarkører, som også gennemgik ruterne til fods. I alt var der altså 99 ude at gå på de fire ruter, og det var 10 færre end året før, men i år der var til gengæld

også mange af vore egne medlemmer, som var taget til konfirmation, og som derfor ikke kunne deltage.

LADYWALK 2018

Der var ikke så mange tilmeldt til dette arrangement i år, at der kunne tilbydes bus til såvel Kastrup som Skælskør, så det blev blot til en enkelt (fyldt) bus til Kastrup. Der var dog nogle stykker, som af egen drift tog til Skælskør, lige som der også var en bilfuld, der kørte til Odense.

Alle tre steder var vejret perfekt, og det synes som om, man var tilfredse med arrangementerne alle tre steder. Nogle få af deltagerne i Kastrup havde dog haft lidt problemer med at følge afmærkningen, men de mente dog, at det nok skyldtes, at da havde fulgt ukritisk efter nogle fører-gæs, og det skal man åbenbart ikke gøre.

SEJERØ RUNDT

Søndag, den 24. juni – altså lige omkring det tidspunkt, hvor dette blad bliver udsendt, er det tid for afholdelsen af den årlige tur til Sejerø, hvor vi tilbyder tre ruter på henholdsvis 6, 15 og 30 km. Vi håber, at mange vil tage med på denne ø-vandring, som har rigtig mange spændende steder. Næste gang vil vi berette om arrangementets forløb.

VANDRING ORØ RUNDT

Husk vores sommertur til Orø den 4. august. Brochurer har været udleveret på mange ture i de seneste måneder, men man kan også slå op hjemmesiden for at få yderligere oplysninger: www.holbaekgangsport.dk En vigtig oplysning kan dog gives her: Der er to startsteder nemlig ved Østre Færge og på Orø Skole midt i Bybjerg.

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:

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

mandag 2. juli kl. 16.30 fra P-plads på Alstedvej nær nr. 3, i Alsted Skov, 4180 Sorø, 8 km

onsdag 4. juli kl. 19.00 fra P-plads Nord ved Tølløse Station, 4340 Tølløse

mandag 9. juli kl. 16.15 fra P-plads ved Skovens Kirke, Skovkirkevej 2, 3630 Jægerspris

onsdag 11. juli kl. 19.00 fra Idrætsvej 2, 4534 Hørve

mandag 16. juli kl. 16.00 fra P-plads ved Skarresø Camping, Slagelsevej 40, 4450 Jyderup

onsdag 18. juli kl. 19.00 fra Høve Stræde 17, 4550 Asnæs

mandag 23. juli kl. 16.10 fra P-plads på Haraldstedvej i Vrangeskov(søsiden), 4100 Ringsted

onsdag 25. juli kl. 19.00 fra P-plads ved Lejre Museum, Orehøjvej 4, 4320 Lejre

mandag 30. juli kl. 16.00 fra P-plads på Bognæsvej, nær Bognæsvej 20, 4000 Roskilde

onsdag 01. aug. kl. 19.00 fra P-plads ved Gl. Skovvej 1, Bjergsted, 4470 Svebølle

lørdag 04. aug. kl. 09-12.45 fra Orø Skole, 4305 Orø, 6, 12, 15, 20 km, **Orø Rundt**

mandag 06. aug. kl. 16.00 fra P-plads i skoven, ved Skovvej 34, Hvalsø Skov, 4330 Hvalsø

onsdag 08. aug. kl. 19.00 fra Sorø Klosterkirke, Akademigrunden 4, 4180 Sorø

mandag 13. aug. kl. 15.40 fra P-plads på Arenavej, 4300 Holbæk

onsdag 15. aug. kl. 19.00 fra P-plads ved Krogvejen 4, 4390 Vipperød

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

Der er også et antal ture i turen fra den 16. august til den 1. september. De er tilknyttet det, som kaldes Vandrefestival 2018, og der er fremstillet en særlig brochure over disse ture. Den vil blive udleveret til vore medlemmer, men man kan også se indholdet på foreningens hjemmeside: www.holbaekgangsport.dk Ud over vore egne ture er der også et stort antal andre ture, som tilbydes i mange kommuner i region Sjælland.

Holbæk Gangsport håber, at alle får en fortsat god sommer.

HVIDOVRE MARCHFORENING



Formand Dennis Henriksen

Juli - august 2018

VIGÅR ÅRET RUNDT

ca. 10 km/2 timer hver tirsdag aften

kl. 18:30 fra følgende S-stationer:

3. juli, Avedøre S-station, Maire

10. juli, Østerport S-station, Klaus

14. juli, Hellerup Station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

17. juli, Husum S-station, Edel

22. juli, Dyrehaven, Edel

LÆS! Jul i juli 2018

24. juli, Valby S-station, Maire

31. juli, Dybbøl S-station, Edel

7. august, Avedøre S-station, Dennis

11. august, Ballerup Station, Edel

LÆS! Madpakketure

14. august, Frederiksberg M-station, Klaus

21. august, Friheden S-station, Maire

28. august, Hvidovre S-station, Edel

Formand: Dennis Henriksen, Tlf. 51 48 10 50

E-mail: dennisogsanne@gmail.com

Kasserer: Edel Simonsen, Tlf. 53 56 42 32

E-mail: esogms@gmail.com

www.team-hvidovre.dk

Hvidovre Marchforenings hjemmeside

Danske Bank Reg. nr. 1551 konto 5484863



FØDSELSDAGSVANDRING

Bliver arrangeret søndag den 16. september 2018 med start kl. 9:00 – 11:00.

Startstedet er Aktivitetslokalet, Lille Friheden 1, 2650 Hvidovre.

Der er 3 distancer at vælge mellem på henholdsvis ca. 5, 10 og 10 km, som kan kombineres efter behag og temperament. Der er rastepads ved start/mål, hvor der kan købes mad og drikkevarer. Tilmelding (startkort) og køb af morgenmad kan ske fra kl. 8:30.

”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 dine gulerødder, æbler eller lignende med og mød op. Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær efter turen.

MADPAKKETURE

1. Tur starter lørdag den 14. juli 2018 kl. 10:00 fra Hellerup Station og slutter ca. 20 km efter på Skovbrynet Station.

2. Tur er 1. del ca. 16 km af 2. etape (Hillerød – Ballerup) af ”Den sjællandske pilgrimsvej” Helsingør – Gedser og starter den 11. august fra Ballerup St. kl. 10:00 og slutter på Allerød St.

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

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: Julemændenes Tingsted på Bakken.

Distancer: 2½ - 5 - 6 -10 kilometer.

Ønsker du diplom er seneste tilmeldingsfrist lørdag den 14. juli 2018

Ellers senest lørdag den 21. juli 2018.

OBS! KÆRE MEDLEMMER

Da papirudgaven af ”Motionsudgang” udgår med tiden og erstattes af den elektroniske farverige udgave vil vi bede dig om at sende din E-mail adresse til:

esogms@gmail.com så vi kan opdatere vores medlemskartotek og sende dig den elektroniske udgave af ”Motionsgang”.

På forhånd tak.



TUR TIL HARZEN

Tag med Dennis Henriksen til det skønne Harzen i dagene: fredag den 05.10.2018 til mandag den 08.10.2018.

Der bliver rig lejlighed til at lære Wildemann at kende.

Der arrangeres rundtur i dele af Harzen og ikke mindst deltagelse i den 42. Dansk-tydske vandredag i Wildemann.

Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 40 81 50 48 eller 40 25 91 66

Tur til Samsø og Midtjylland



Nu er det snart tid til at Krudtuglerne tager på tur igen. I år går turen til Samsø og Midtjylland. Vi drager af sted onsdag den 22. august og vender hjem søndag den 26. august.

Vi skal blandt andet, efter at

have udforsket Samsø, ud at sejle på Silkeborgsøerne, besøge Blåvands Museum, ud at vandre med Herning Fodslaw og meget mere. Der bliver oplevelser af enhver art på vores 5 dages tur. Vi er 51 Krudtugler, der skal af sted, det er alt, hvad den være i bussen, vi har bestilt.



Tur til Hven

Vi har i samarbejde med Foreningen Norden bestilt en bustur den 9. juni til Hven.

Vi er 53 ugler, der skal af sted, der bliver godt gang i den.

Vi skal vandre øen rundt, og se alt, hvad vi kan nå på denne dejlige tur. Vi tager turen med færgen fra Landskrona.

Kildemosevandring den 27. maj



Det var et sommervejr, solen skinnede ned på os og vores arrangement. Der trods et fald i deltagerantallet fuldt var fuldt tilfredsstillende. Vi havde i år ændret ruterne, så de bliver på den samme side af Frederikssundsvejen som Julemærkehjemmet. Det gør os lidt roligere, når vi lukker så mange børn ud på vores 5 og 10 km ruter.



Alle der gik, var vældig tilfredse med ruterne, det er dejligt at opleve. Tak til alle der støttede det gode formål.

På billedet ses formand Bent i sikkerhedsvest ved siden af Lene Schou, der er forstanderinde på hjemmet.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

I de næste par måneder har vi følgende træningsture:

02.07.	Amagerbro M-st.	kl. 10.00	Arne
02.07.	Amagerbro M-st.	kl. 19.00	Klaus
09.07.	Rundkørslen Nøragersmindevej/Kongelundsvej	kl. 10.00	Arne
09.07.	Rundkørslen Nøragersmindevej/Kongelundsvej	kl. 18.30	Karen *)
16.07.	Sundby M-st.	kl. 10.00	Karen
16.07.	Sundby M-st.	kl. 19.00	Eilif
23.07.	Klampenborg S-st.	kl. 10.00	Jørgen
23.07.	Klampenborg S-st.	kl. 18.30	Niels *)
30.07.	Vanløse S-st.	kl. 10.00	Elin
30.07.	Vanløse S-st.	kl. 19.00	Ove
06.08.	Husum S-st.	kl. 10.00	Niels
06.08.	Husum S-st.	kl. 19.00	Klaus
13.08.	Rødovre S-st.	kl. 10.00	Jørgen
13.08.	Rødovre S-st.	kl. 19.00	Elin
20.08.	Åmarken S-st.	kl. 10.00	Arne
20.08.	Åmarken S-st.	kl. 19.00	Else
27.08.	Valby S-st.	kl. 10.00	Karen
27.08.	Valby S-st.	kl. 19.00	Ove
03.09.	Østerport S-st.	kl. 10.00	Arne
03.09.	Østerport S-st.	kl. 19.00	Elin

*) Disse to træningsture er på 14-15 km. Der bliver to pauser undervejs, hvoraf den ene er en madpakkepause (vi medbringer selv mad). Andet stop er vores sædvanlige kaffepause.

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:

05.07.	Roklubben Øresund
12.07.	St. Magleby Skole
19.07.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
26.07.	Dragør Station
02.08.	Roklubben Øresund
09.08.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232

- 16.08. Spejderhytten, Gemmas Allé 100
23.08. Korsvejens Skole
30.08. FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
06.09. Roklubben Øresund

HOLDTURE:

- Lørdag den 18.08. Hillerød-vandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsallé 2, Hillerød
Arrangør: Gribskovens Hårde Kerne
Distancer: 7, 15 og 25 km
Starttid kl. 09.00
- Søndag den 02.09. Østsjællandsmarch, Ellemarkskolen, Gymnasievej 10, Køge
Arrangør: Køge Vandreforening
Distancer: 5, 10 og 20 km
Starttid: 09.00

TUR TIL HVEN TIRSDAG DEN 24. JULI

Vi arrangerer en tur til Hven, hvor Klaus er turleder. Programmet er allerede udsendt til de medlemmer, som vi kender e-mail adressen på. Men ganske kort er programmet følgende:

- Mødetid Havnegade kl. 09.00
Afgang Havnegade kl. 09.15
Ankomst Bäckviken ca. kl. 10.45
Afgang Bäckviken kl. 16.30
Ankomst Havnegade ca. kl. 18.00

Turen rundt på Hven er på ca. 12 km og tager 5 timer. Vi holder pause ved Tycho Brahe Museet, men der er ikke afsat tid til besøg på dette. (entre: SEK 80,-).

Senere holder vi en pause, hvor vi nyder vores medbragte mad og drikkevarer.

Pris: 250 kr. for medlemmer (290 kr. for ikke-medlemmer)

Der er stadig ledige pladser. Kirsten Wichmann tager mod tilmeldinger!

MEDLEMSTUR LØRDAG DEN 1. SEPTEMBER, bustur til Frederiksværk

Vi starter fra Tårnby Torv kl. 09.00. Herfra går turen i bus til Gangforeningen Krudtuglerne i Frederiksværk. Krudtuglerne vi arrangere en vandretur for os på 5-6 km, og de vil ligeledes sørge for forplejning til os og for, at vi i det hele taget får en god dag i Frederiksværk. Prisen er 100 kr. pr. person, som indbetales til Kirsten Wichmann senest den 1. august. **Der er plads til max. 55 deltagere.**

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	3251 3185	k.b.lintner@stofanet.dk
Næstformand Arne Jahn	2536 2849	jahn@private.dk
Kasserer Kirsten Wichmann	3678 0172	wicok@pc.dk
Sekretær Ove Wichmann	3678 0172	wicok@pc.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	2028 3070	jrunge.runge@gmail.com



Køge Vandreforening
www.koegevandreforening.dk



Klinte vandring

Søndag 12. august 2018

Arrangør: Køge Vandreforening

Startsted: Stevns Fyr, Fyrvej 2, 4660
Store Heddinge.

Distancer: 5, 10 og 20 km. Ruterne er
lagt som sløjfer og kan derfor
kombineres, som man ønsker...

Start tid: 9 til 11 for 5 og 10km
9 til 9:30 for 20km

Alle skal være i mål kl. 15.

Der er rast ved start/mål.

Ruterne er afmærket med rød/hvide
strimler og pile.

Der stemples med Køge speciel, IVV
og EVG.

Deltagergebyr: 20,- kr., med diplom
25,- kr.

Børn under 12år ifølge med voksen går
gratis.

Betaling med MobilePay er mulig.

Deltagelse er på eget ansvar.

Færdselsregler og regler for færdsel i
naturen skal følges. Hunde må gerne
være med, skal dog være i snor hele
tiden.

*Ta' bare hele familien med og få en
dejlig dag i det fri. Vi ses !*



www.koegevandreforening.dk





Køge Vandreforening
www.koegevandreforening.dk

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.



Vi ses...

www.koegevandreforening.dk





Træningsture Juli og August 2018.

Søndag den 01. juli. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 05. juli. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 08. juli. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 12. juli. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 14. juli. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 15. juli. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 19. juli. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 21. juli. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 22. juli. Start Kl. 08:00. Bakketuren. Se næste side.
Torsdag den 26. juli. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 28. juli. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 29. juli. **INGEN TRÆNINGSTUR.**

Torsdag den 02. august. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 05. august. **INGEN TRÆNINGSTUR.**
Torsdag den 09. august. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 11. august. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre
Torsdag den 16. august. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 19. august. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 23. august. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 26. august. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 30. august. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

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

Lør. - 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



Bakketuren.

Søndag den 22. juli 2018, Kl. 08:00 går vi, fra Jyllingevej 230, vores sædvanlige Bakketur, på 21 km. 97 % af turen går i grønne områder. Vi har naturligvis rastevogn med på hele turen, medbringende drikkevarer, og man kan også få kørelejlighed på noget af turen, hvis det bliver nødvendigt. Der bliver 3 - 5 raster undervejs, men det afhænger af vejret. Turen kommer blandt andet til at gå på Vestvolden, i Kagsmosen, Smørmosen og i Fedtmosen, langs med Bagsværd sø og Lyngby sø, samt gennem Eremitagen og sluttelig i Dyrehaven. Vi spiser Buffet, for egen regning naturligvis, og prisen er 129,00 kr. Efter endt tur tager vi toget hjem, også for egen regning, eller til Jyllingevej, og for de der har lyst, er der kaffe bagefter, eller man kan købe en øl eller vand.

Det er en åben træningstur, så alle er velkomne til at deltage.

Den 10. maj 2018.

Vandring ved Vestvolden, som vi er hjælpere på, blev afviklet i fantastisk godt vejr. Dejligt solskin hele dagen. Trods det gode vejr, havde vi kun 107 deltagere, der nød den skønne natur. Edel, der passer vandrasten, havde nok at se til, da teltet pludselig littede, men hjælpsomme forbipasserende, hjalp med at få teltet op at stå igen. Fra Køkkenet havde vi også "Take Away" for dem der havde brug for det. Alle kom hjem til tiden, så vi kunne lukke skolen, efter stole og borde var sat på plads. Finn C.

Hedelandsvandringen lørdag d. 5. maj. 173 vandrere mødte op og havde det skønneste vejr til at nyde de smukke områder i Hedeland.



Billedet er fra rasten i Naturhytten.

Ekstraordinær generalforsamling onsdag d. 9. maj: Her skulle der vælges ny kasserer. Heldigvis havde et medlem fået mod på at tage kampen op med at tage sig af foreningens regnskab.

49 stemmeberettigede medlemmer var mødt frem.

Efter generalforsamlingen var der et lille sommerligt traktement: brød med rejesalat.

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

20 medlemmer deltog i en god og informativ byvandring med Klaus Grundtvig.

Aftenvandring i maj måned: Onsdag, den 16. maj var i alt 30 gængere ude at gå en dejlig tur i det smukke vejr ved Oxbjerget. Fordelt med 15 gængere på hver rute. Nemlig 7 km og 12 km.

Årets Bakketur bliver søndag, den 1. juli: Der bliver 3 ruter. 7 km, 14 km og 33 km. 33 km ruten går fra Medborgerhuset kl. 8, og der gås med en hastighed på ca. 5 til 5,5 km i timen. **Nærmere oplysning om mødested og -tidspunkt kan ses på hjemmesiden.**

Vi skal selv have mad og drikke med på alle ruterne. Kl. 17 har vi bestilt bord på Cæsars Palads til dem, der har lyst til fællesspisning og har tilmeldt sig inden 20. juni.

Juli måneds aftenvandring er den 25. juli kl. 18:30 fra Vallensbæk Mose – Mosehuset: Der er førte ruter på 6 km og 12 km. Det koster 20 kr. at deltage.

August måneds aftenvandring er den 15. august kl. 18:30 fra Gadehaveskolen, Gadehavegårdsvej 1, 2630 Taastrup: Der er førte ruter på 6 km og 12 km. Det koster 20 kr. at deltage.

Mosens dag søndag, den 9. september: I den anledning vil vi arrangere en lille vandretur på 5 km, så det kan gøres til en rigtig familietur. Nærmere om tidspunkt kommer på hjemmesiden.

OBS!! OBS!!

Efterårsvandringen lørdag, den 22. september er ændret i forhold til, hvad der står i Vandrekalenderen:

Vandringen udgår fra Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, 2620 Albertslund.

Der vil være ruter på 6 km, 10 km og 14 km. Alle ruter kan kombineres.

Starttid mellem klokken 9 og 12. Dog skal der startes, så man er sikker på at være i mål senest klokken 16.

Startgebyr er 20 kr. incl. rutebeskrivelse, startkort og diplom. Husk at aflevere startkort ved hjemkomst.

Vandringen er en EVG-vandring.

Medborgerhuset er lukket frem til den 5. september på grund af ombygning. Derfor går vi fra Kulturcenteret, Poppel Alle 12 i stedet for.

Husk at 10 og 15 km holdene tirsdag samt 10 km onsdag aften går i Hedeland, fra Rideskolen, Brandhøjgårdsvej, Hedehusene hele juli måned og 1. august med. De øvrige hold går hele tiden fra Kulturcentret. 5 km holdet går fra forskellige steder. Kontakt evt. Villy der står for holdet.

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 gås der ture på henholdsvis **6 og 10 km**.

Hjemmesiden:

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

www.taaspidserne.dk



Så er det atter blevet tid til at skrive.

Der sker ikke så meget i foreningen de næste par måneder. Så vi må ud på landevejene og besøge nogle af de andre foreningers arrangementer.

Vi har haft nogle af vores medlemmer inde og hjælpe med at pakke til Ladywalk i København. Og på selve dagen – mandag den 28. maj – var vi også repræsenteret.

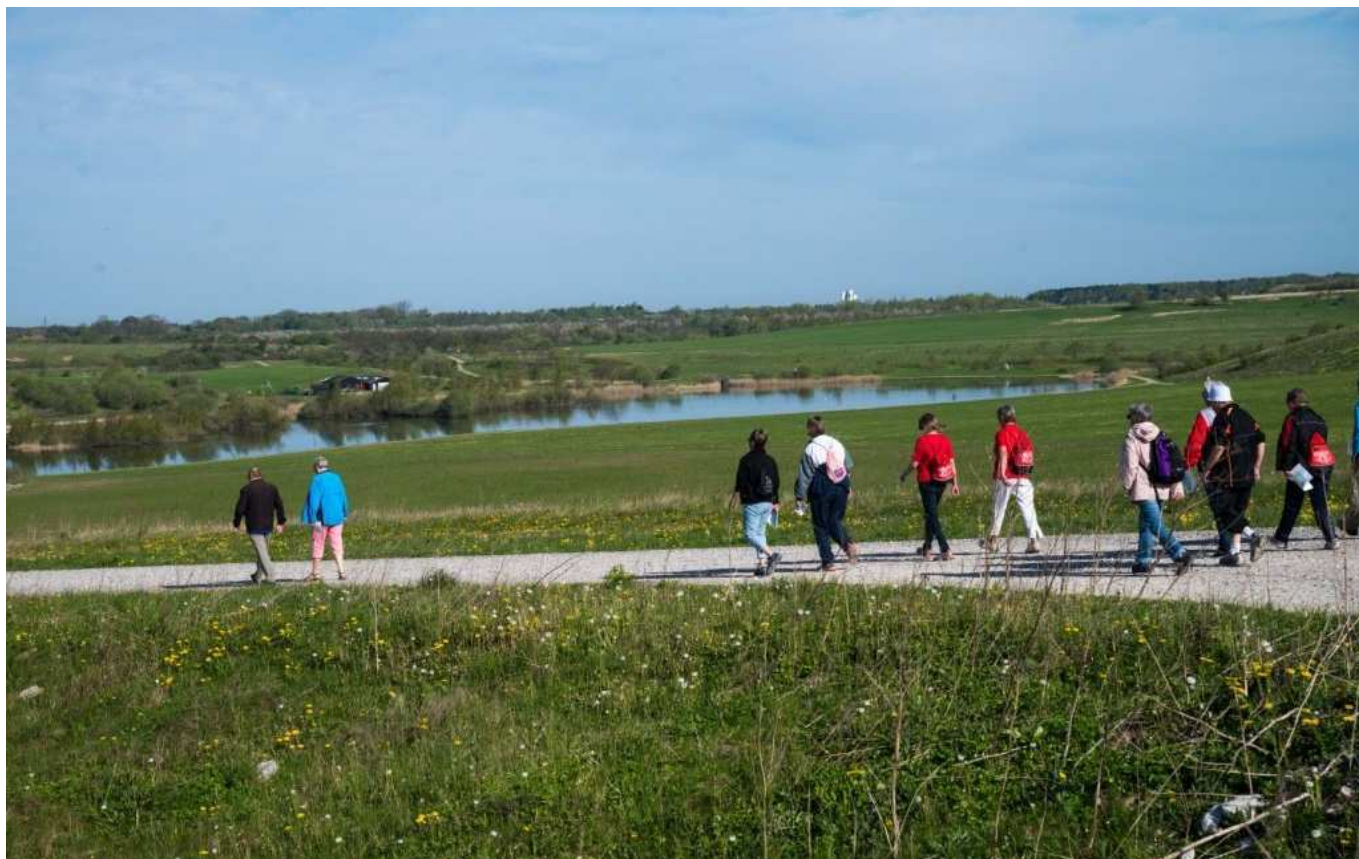
Næste arrangement i Allerødderne er vores Fødselsdagstur lørdag den 20. oktober. Start og mål er Gildesalen, Uglevang 72, kælderen. Der følger mere om arrangementet i næste blad. Men reserver gerne dagen allerede nu.

Til sidst ønskes alle en god sommer.

Gerda Henriksen.



BILLEDER FRA 2018



Hedelandsvandring maj 2018



Store Bededags Vandring april 2018



Fra Knudshoved Odde, juni 2018



Fra Knudshoved Odde, juni 2018, køerne tager fodbad på grund af varmen.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2018:

Søndag, den 22. juli: Vestfyns Gangklubs "Natur Sommer Vandring" i Assens er blevet aflyst.

Lørdag, den 22. september: Taaspidsernes Efterårsvandring har fået nyt startsted: Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, 2620 Albertslund
Ruternes længde er: 6, 10 og 14 km (kan kombineres).

Ladywalk 2018

Ladywalk blev afholdt mandag den 28. maj over hele landet i strålende solskin. Der var 44.929 delagere fordelt på de i alt 13 startsteder. Det københavnske startsted – 10-øren på Amager – havde 7.419 deltagere.

Næste år finder Ladywalk sted mandag, den 27. maj 2019.

Kommende bladmøder

Tirsdag den 20. november 2018 kl. 19.00

Tirsdag den 26. februar 2019 kl. 19.00 (generalforsamling)

Begge møder afholdes i Taastrup Medborgerhus, lille sal.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 22. august

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage i 2018:

24. oktober

12. december

SJÆLLAND RUNDT

Øst for Storebælt

juli-august

Fr.-sø. 29.06.- 01.07.	Bornholm Rundt Marchen, Almegårds Kaserne, Rønne (Gangforeningen Rotna)	EVG
Sø. 01.07.	Bakketur, 3 distancer og 3 startsteder - ført tur (se side 22) (Taaspidserne)	OOO
Lø. 07.07.	45. Fødselsdagstur i Gribskov, Enghavehus – Kernehuset, Helsingevej 2, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Lø. 14.07.	Hellerup S-st. – Skovbrynet S-st., ca. 20 km (side 13) ((Hvidovre Marchforening)	OOO
Sø. 22.07.	Julemærkemarch på Bakken, Pjerrots Hus, Dyrehavevej 62, Klampenborg, (Julemærkemarch)	EVG
Sø. 22.07.	Bakketuren, Jyllingevej 230, Rødovre – ført tur (se side 21) (Rødovre Gangforening)	OOO
On. 25.07.	Taaspidsernes Aftenvandring, mødelokalet ved Mosehuset, Rendsagervej 5, Vallensbæk, (Taaspidserne)	EVG
Lø. 04.08.	Vandring Orø Rundt, Østre Færgevej nær Østre Færge på Orø eller Orø Skole, Bygaden 50, Orø, (Holbæk Gangsport)	IVV
Lø. 11.08.	Fødselsdagsvandring ved Bogøhallen, Skovvej 8, Bogø (Fodslaw Nykøbing F)	IVV
Lø. 11.08.	Ballerup S-st. – Allerød S-st., ca. 16 km (side 13) (Hvidovre Marchforening)	OOO
Sø. 12.08.	Klintevandringen, Stevns Fyr, Fyrvej 2, Store Heddinge (Køge Vandreforening)	EVG/ IVV
On. 15.08.	Taaspidsernes Aftenvandring, Gadehaveskolen, Gadehavegårdsvej 1, Taastrup, (Taaspidserne)	EVG
Lø. 18.08.	Gribskov-vandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsallé 2, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Lø. 25.08.	Furesøvandring, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (Alugod)	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