

MOTIONS GANG

5.

SEPTEMBER – OKTOBER

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 (15 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 (35 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: 480 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 (10 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 100 km Euraudax-tur i juni 2018** (Foto: Henning Rose, Værløse)

LEDER

"Fremmedord" defineres normalt som låneord, der er kommet ind i dansk som "fremmede fugle" i kulturens og videnskabens skriftsprog. De långivende sprog er ofte græsk og latin, men også mere eksotiske sprog uden for Europa. Der kan også være tale om nyere indlånte ord fra f.eks. højtysk, engelsk og fransk. Den sidste kategori opleves tit som fremmedelementer i det danske ordforråd, da de kun i begrænset omfang er lydligt og bøjnings-mæssigt integrerede i sproget.

Det var den videnskabelige definition af ordet "fremmedord"

Men: i forlængelse af denne fantastiske sommer, som vi oplever / har oplevet i år, er der kommet en del ord til, som vi *i overført betydning* kan opfatte som fremmedord. De er ganske vist – både lydligt og bøjningsmæssigt - integrerede i dansk. Men vi har næsten glemt - eller i hvert fald fortrængt - eksistensen af dem. Og vi skal næsten anstrenge os for at huske deres betydning. Her er nogle eksempler: *frakke, dynejakke, striktrøje, strømper, regntøj* og mange andre betegnelser for beklædningsgenstande. Der er også ord som: *opvarmning, olie- og gasfyr, optændingsbrænde*, eller hvad med: *snestorm, kulde, frostskafer...*?

Enhver årstid har sine fordele og ulemper. Mange har været rigtig glade for den varme og tørre sommer, men vi ville dog helst have været alle skovbrandene foruden. For lidt og for meget fordærver som bekendt alting.

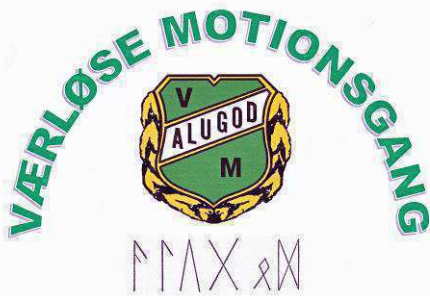
Vi må huske at sætte pris på sommeren, mens vi har den. Det varer sikkert ikke længe, før vi har efterår – og vinter – igen.

Til den tid vil de "nye fremmedord" hurtigt være forvandlet til "hverdagsord" igen.

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
GF Krudtuglerne	14-15	Sjælland Rundt	28
MF København	16-17	September-oktober	

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 6: 25.09.2018



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 4448 2461, 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

Furesøvandringen.

Det er nu tid til at tænke på næste arrangement, **Furesøvandringen**, som den nu hedder. Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved lørdag den 25. august, så du ikke går glip af denne begivenhed. Der vil igen i år være nye spændende og udfordrende ruter.

Grillaften.

I Alugod så vi frem til en god grillaften, da vejret i lang tid havde været godt. Vejret var så godt, at der 8 dage før grilldagen blev udstedt afbrændingsforbud. Vi måtte aflyse og valgte at udsætte grillen til august. Som det ser ud nu, kan der være tvivl om, om forbuddet kan nå at blive ophævet i august.

Bakketuren.

Vejret var med os på denne tur. De 30 tilmeldte startede fra Satellitten i Værløse og gik ad de grønne stier til Frederiksdal, hvor Flemming holdt med rastebilen. Vi fortsatte til Firskovvej i Lyngby, hvor rastebilen holdt igen. Ved ankomsten til bakken spiste vi en let anretning på vores stamkro. Deltagerne kunne vælge, om de ville køre med rastebilen på nogle af etaperne. Nogle få valgte at gå tilbage til Lyngby Station, og kun 2 gik helt tilbage til Værløse (en tur på 34 km). Tak for en god tur.



Alugod kalenderen.

Sommertur	Kommer senere
Grillaften	Kommer måske 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 stiller hold

Fødselsdagsvandring søndag d. 16. september.
Efterårsvandring, lørdag d. 22. september.
Øresundsmarch, søndag d. 30. september.
Østsjællands march, søndag d. 02. oktober
De Blå Baretters March søndag d. 21. oktober.
Ole Rømer March, søndag d. 04. november.



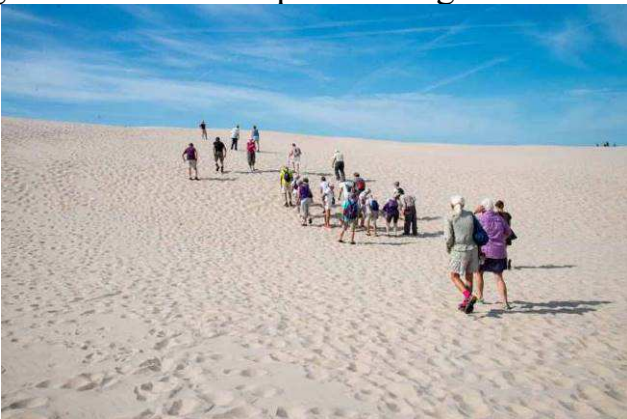
Julemærkemarchen.

Den 22. juli blev der holdt jul i juli på Bakken. Julemærkemarchen afholdt en tur i forbindelse med Julemandskongressen. 20 Alugoder mødte op på denne gode dag. Nogle gik 6 km, og de fleste gik 10 km ruten. Der var rekord i år, idet omkring 650 deltog og et stort overskud vil nu gå til Julemærkehjemmene.

Efter traveturen gik vi ind på Bakken og fik den sædvanlige platte.

Nordjylland/Læsø

Busturen med 007 gik i år til Nordjylland og Læsø. Alugod deltog med 19 deltagere. Vi boede på en udmærket Motel, med god mad. Vi havde nogle rigtig gode vandreture forskellige steder i Nordjylland. Ikke mindst havde vi en god tur til Læsø med en god guide. Alt i alt en oplevelsesrig tur.



Nijmegenmarchen.

Igen i år deltog Alugod på Nijmegenmarchen, med hele 5 medlemmer. Vi var 3 der boede på vandrerhjemmet i St. Walrick, og de sidste 2 i Nijmegen by. Der var i år tilmeldt 46.000, så der var tæt pakket ude på

vejene. Vejret var godt, endda rigtigt godt. Hele ugen var det stille med sol med en temperatur fra 27-32 °C. Alt forløb godt alle dage, og især indmarchen på afslutningsdagen er altid en oplevelse. Efterfølgende fik vi vores velfortjente medaljer eller tal, som blev fejret med et par øl ved hjemkomsten. Om aftenen var der et stort grillarrangement på vandrehjemmet. Hjemturen forløb ikke helt som den skulle, idet vores fly blev aflyst. Vi fik derfor en overnatning i Amsterdam og måtte over Frankfurt hjem dagen efter. En fantastisk oplevelse, prøv det.



Hærvejsmarchen 50 års jubilæum

Vi var 8 fra Alugod der var med på marchen. Vi havde godt vejr, og der var mange festlige mennesker med på turen, om lørdagen var der karnevalsmarch og om søndagen var der børnemarch.



Gladsaxe Gangsport

Nr. 5 september – oktober 2017

Kalenderen.

Tirsdag den 04. september kl. 10.00(M)	start fra Buddinge station	Kirsten G
Fredag den 07. september kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 11. september kl. 10.00(M)	start fra Dyssegård station	Herdis P
Fredag den 14. september kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 18. september kl. 10.00(M)	start fra Frihedens station	Lars Ø
Fredag den 21. september kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 25. september kl. 10.00(M)	start fra Herlev station	Kirsten G
Fredag den 28. september kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Søndag den 30. september kl. 0830	Øresundsmarch (se næste side)	
Tirsdag den 02. oktober kl. 10.00	start fra Ryparken station	Herdis P
Fredag den 05. oktober kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 09. oktober kl. 10.00(M)	start fra Carlsberg station	Lars Ø
Fredag den 12. oktober kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 16. oktober kl. 10.00(M)	start fra Buddinge station	Kim M
Fredag den 19. oktober kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 23. oktober kl. 10.00	start fra Svanemøllen station	Kirsten G
Fredag den 26. oktober kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 30. oktober kl. 10.00(M)	start fra Lyngby station	Kim M

(M) På disse ture skal du medbringe mad/drikkevare til egen forbrug

Alle er velkommen til at deltage på vore træningsture.

Der kan forekomme ændringer, kontakt evt. tur lederen eller bestyrelsen.

Tirsdag turene er førte ture på ca. 10 km.

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

Stavgang starter fra klublokalet, 1 sal, Hero bygningen, Gladsaxe stadion

Kl. 09.30 (8 km) Kl. 10.00 (5 og 3 km.)

Vi stiller hold til følgende marcher

Sidste tilmelding 1/11

Julemærkemarch i Værløse

Den 2. december

Sidste tilmelding 15/11

Husk. Stavgang starter igen

fredag den 1. september kl. 9.30 på

Gladsaxe stadion, Gladsaxevej 200



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-gængere.
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 færdselsregler og regler i park og skovområder SKAL overholdes.
- HUNDE**
BARNEVOGN: Hunde er velkomne, men SKAL føres i snor overalt.
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		



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.: 5325 3337

B. Medlem: Karin Pedersen

Lis Cramer

Thora Hansen

Per Melchior

September - Oktober 2018

VI GÅR ÅRET RUNDT

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorgang fra Kernehuset, der er 4 hold som går 3, 5, 8 og 10 km. Rekorden er på 166 glade gænger. GHK hygge efter turen.

Fra den 10. september går vi lørdag kl. 10.00 hvis der ikke er en vandring i området.

Ladywalk

Gribskovens Hårde Kerne fik en fin anden plads ved dette års Ladywalk på Amager vi fik en meget fin pokal med hjem, en rigtig dejlig aften med mange glade mennesker.

Foreningens hjemmeside

www.gribskovenshaardekerne.dk

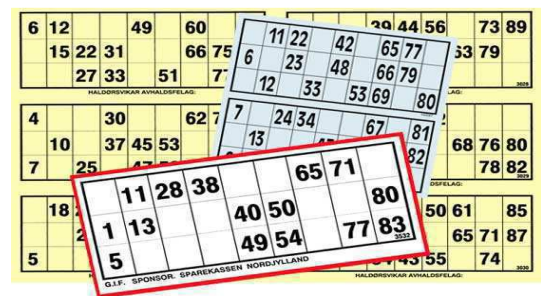
Bankospil i GHK

Gribskovens Hårde Kerne afholder to bankospil i efteråret 2018.

Det første er fredag den 12. oktober kl. 18,30 der sælges plader fra kl. 17,45.

Det andet spil er fredag den 02. november kl. 18,30 der sælges plader fra kl. 17,45.

Der er 15 spil og 3 ekstraspil hver gang. I det andet spil, spilles der om store ænder. Begge spil er i kantinen på Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød.



Oplysninger på tlf. 9388 6767

Fødselsdagstur

Lørdag den 07. juli havde foreningen Fødselsdagstur fra Kernehuset, der kom 122 glade mennesker som havde en dejlig dag i skoven, der blev budt på lagkage efter en dejlig tur i skoven. Der blev også grillet pølser som der er blevet tradition for ved denne vandring.

Der skal lyde en stor tak til alle som kom.

Orø Rundt

Lørdag den 04. august deltog Gribskovens Hårde Kerne i Orø Rundt.

Efter turen på Orø var der kaffe og kage hos Karin og Henrik i Vellerup.

En rigtig dejlig dag, det er altid dejligt at komme til Orø

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Løvfaldsvandring
Lørdag den 17. november 2018

En vandretur for hele familien, kom og vær med



På startstedet kan betales med MobilePay



Deltagelse sker på eget ansvar. Hunde er velkomne
men skal føres i snor

www.gribskovenshaardekerne.dk

Gribskovens Hårde Kerne byder alle velkomne til Løvfaldsvandring i og omkring Hillerød. Løvfaldsvandringen er en vandring for hele familien gå i jeres eget tempo, ad afmærkede ruter

- Arrangør:** Gribskovens Hårde Kerne,
Vandreforening i Hillerød
- Startsted:** **Hillerødsholmskolen,
Hillerødholms Alle 2, 3400 Hillerød**
- Distancer:** 5 km - 10 km og 10 km. (3 forskellige ruter)
Du kan gå: 5, 10, 15, 20 eller 25 km
- Starttid:** Kl. 09.00 – 13.00
(Senest start på ruterne er kl. 13.00)
Nedtagning af ruterne starter kl. 13.30
Alle i mål senest kl. 15.30
- Åbningstider:** Skolen er åben fra kl. 08.00 til kl. 16.00

Startgebyr: IVV & Diplom - 25,00 kr.
IVV - 20,00 kr.

Børn under 12 år gratis i flg. med en voksen

Hold: Et hold skal bestå af mindst
10 personer til Diplom
Valgfrie distance.

Rasteplads: På skolen, her kan købes mad og
drikke til rimelige priser

NB: Medbragt mad og drikke må ikke nydes på skolen

Tilmelding: På startstedet fra kl. 08.00
**Hold skal tilmeldes senest tirsdag
den 13. november 2018**

Holdtilmelding: Navnelisten sendes til:
Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Fyrvænget 6, Vellerup
4050 Skibby

Eller på E-mail: henrikpedersen48@yahoo.dk

Betaling for hold, sker på startstedet

Bus: Bus fra Hillerød "S" st. Nr. 302

Oplysninger: Henrik Pedersen
tlf. 93 88 67 67 efter kl. 18.00

Gribskovens Hårde Kerne har igen i år sagt ja til at afholde Fodslaw,s Julemotionstur i Gribskov. Det bliver torsdag den 27. december hvor man kan komme af med de kilo man har taget på i Julen. Der bliver ruter som på en tirsdag nemlig 2, 4, 6, 8, 10 og en hurtig 10 km. Mere om denne tur i næste blad.



Frederikshavnervandring 2018
Deltager fra GHK

SKET SIDEN SIDST

Der har været en hel del aktiviteter siden sidst, hvor enten foreningen har stået for det, eller hvor nogle af vore medlemmer har været med.

Af lokale ture kan nævnes den årlige lørdags-**TUR VED VIPPERØD**, hvor 25 personer mødte op for at gå en tur langs det inderste af Isefjorden. Da vejret jo var fint, og udsigterne var fornemme, var det en flok tilfredse deltagere, som kom tilbage midt på eftermiddagen, og så var de ikke engang helt færdige med arrangementet, for der var lige et stort bord med fin forplejning, som skulle klares først.

Dagen efter var det den årlige **TUR TIL SEJERØ**, som skulle afvikles. Her var der også 25 deltagere mødt op, men på rund af den ret så høje temperatur, som herskede på øen, var der ikke så mange, som gik hele øen rundt. Ca. halvdelen tog den halve ø-tur, mens resten var nogenlunde lige fordelt mellem den korte tur på 6 km og den lange på 31 km. Men alle syntes tilfredse med turene, og nogle havde endda set den lille alkefugl, tejsten, som er speciel for øerne i Sejerø-bugten.

En måneds tid senere var det atter tid for en af de lokale special-ture, og da var det **TUREN TIL REERSØ**, der var tilbudt. Her var der ikke helt så mange deltagere, men det har nok været forårsaget af et samspil mellem det varme vejr, og så tidspunktet, hvor mange var taget på sommerferie. Af de 11 deltagere ønskede de 5 at nøjes med turen mod nord og øst, mens resten tog imod tilbuddet om nok en tur, som gik mod syd og vest.

Så blev det tid til årets store sommertur, der som sædvanlig var **ORØ RUNDT**. Denne gang var der ikke lige så mange deltagere som året før, men da var der jo også besøg af to meget store hold. Antallet nåede op på 125 gængere i alt, og deltagerne fordelte sig jævnt på alle fire ruter. Da vejret var særdeles fint, som det var hele sommeren, var det en flok meget tilfredse deltagere, som kom tilbage til den lille skole på Orø, som udgjorde start og mål for arrangementet. Der var en lille pudsigheid for turen, nemlig at alle deltagere var tilbage en halv time før slut-tidspunktet, så såvel deltagerne som alle hjælperne kunne nå færgerne kort efter kl. 16, og dermed kunne man nå tilbage til Holbæk og få læsset alt materiel af inden kl. 18; det er aldrig set før !

EN NY ÆRA FOR FORENINGEN

Efter næsten 30 år er det nu tid at flytte fra adressen Højen 36 som fast adresse for vort klublokale. Holbæk Kommune har besluttet, at Holbæk Idrætspark med tilhørende faciliteter for mange idrætsgrene skal nedlægges med virkning fra nytår, og der er i stedet blevet oprettet et stort område kaldet Holbæk Sportsby i den vestlige del af byen. Det bliver dog ikke i Sportsbyen, at vi vil få fast tilhør i fremtiden, men i stedet i midten af byen – nærmere bestemt i den gamle værfts-bygning på havnen. Den nye adresse hedder Havnevej 7, 4300 Holbæk, og der er et rummeligt lokale til næsten 100 personer, hvor der i det gamle kun var plads til det halve. Et problem er dog, at der ikke er noget opbevaringsrum for vort materiel, så det skal opbevares et andet sted. Vi glæder os meget til at byde velkommen på den nye adresse.

AKTIVITETSLISTE

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

Hver **mandag kl. 10.00** travetur fra Klublokalet. Der går 1 - 1½ timer.

Hver **mandag kl. 15.30** travetur fra Klublokalet. Der går 1 - 1½ timer

Hver **tirsdag kl. 10.00** er der en travetur på 3 - 8 km fra Klublokalet.

Hver **torsdag kl. 10.00** travetur fra Klublokalet. Der går 1 - 1½ timer.

NB. Klublokalet er indtil 9. september placeret på Højen 36, 4300 Holbæk; derefter flytter vi til **Havnevej 7**, 4300 Holbæk.

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

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

lørdag 25. aug. kl. 10.00 fra P-plads ved Kisserupv. 93, 4300 Holbæk, 17 km, **Tuse Næs, VF**

onsdag 29. aug. kl. 18.00 fra Regstrup Station, 4420 Regstrup, 10 km, **Løvenborg, VF**

lørdag 01. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Stenhusvej 20, 4300 Holbæk, 10 km, **Fjordstien, VF**

onsdag 05. sep. kl. 18.00 fra Vipperød-hallen, 4390 Vipperød, 9 km, **Fruerskov, VF**

lørdag 08. sep. kl. 14.00 fra Klubhuset, Højen 36, 4300 Holbæk

onsdag 12. sep. kl. 18.00 fra Klublokalet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 15. sep. **Turen er aflyst.**

onsdag 19. sep. kl. 18.00 fra Klublokalet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 22. sep. **Turen er aflyst.** Der henvises til tur i Taastrup eller turen søndag 23. sep.

søndag 23. sep. kl. 14.00 fra Espelunden, Korsdalsvej 100, 2610 Rødovre

onsdag 26. sep. kl. 18.00 fra Klublokalet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 29. sep. kl. 14.00 fra P-plads ved Klosterskoven på Lerchenfeldvej, Kalundborg

lørdag 06. okt. kl. 14.00 fra P-plads, Roskildevænge 2 - 4, 4000 Roskilde

lørdag 13. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Svinningehallen 1, 4520 Svinninge

lørdag 20. okt. kl. 14.00 fra Mølleholmskolen, Mølleholmen 20, 2630 Taastrup

lørdag 27. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Kiosken, Munkholmvej 315, 4300 Holbæk

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

Turene, hvor der er anført **VF** efter turen, er tilsluttet årets Vandrefestival, som er en samling af vandretilbud over hele Region Sjælland. Disse er åbne for alle.

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

HVIDOVRE MARCHFORENING



Formand Dennis Henriksen

September - oktober 2018

VI GÅR ÅRET RUNDT

ca. 10 km/2 timer hver tirsdag aften

kl. 18:30 fra følgende S-stationer:

4. september, Trædrejerporten 1B

LÆS! MEDLEMSMØDE

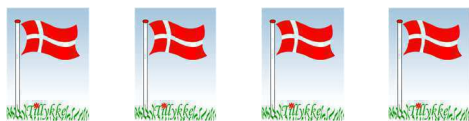
8. september, Klampenborg Station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

11. september, Valby S-station, Klaus

16. september, Lille Friheden 1

LÆS! Fødselsdagsvandring



18. september, Rødovre S-station, Maire

25. september, Avedøre S-station, Edel

2. oktober, Vallensbæk S-station, Uffe

9. oktober, Kbh. Hovedbanegård, Klaus

13. oktober, Kokkedal Station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

16. okt., Brøndbyøster S-station, Maire

23. oktober, Friheden S-station, Dennis

30. oktober, Sydhavn 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

”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 8. september 2018 kl. 10:00 fra Klampenborg Station og slutter ca. 20 km efter på Kokkedal Station.

2. tur finder sted lørdag den 13. oktober 2018 kl. 10:00 fra Kokkedal Station og slutter ca. 20 km efter på Helsingør Station.

Vi går det meste af vejen på stier.

Vi holder pauser, nyder vor medbragt mad og drikke samt Sjællands smukke natur.

Du får naturligvis stempel i din Trimbog og turen er åben for alle
Det er muligt at gå fra undervejs på turen.



TUR TIL HARZEN

Tag med Dennis Henriksen til det skønne Harzen i dagene: fredag den 5.10.2018 til mandag den 8.10.2018.

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-ty-ske vandredag i Wildemann.

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. Edel



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 rasteplass ved start/mål, hvor der kan købes mad og drikkevarer. Tilmelding (startkort) og køb af morgenmad kan ske fra kl. 8:30.

MEDLEMSMØDE

Efter sommerferien mødes vi til sæsonens første medlemsmøde tirsdag den 4. september 2018 i vores lokale, Trædrejerporten 1B, 2650 Hvidovre kl. 18:30.

Først er der 5 km vandretur, og bagefter er der kaffe med brød.

Vi skal da også lige udveksle sommerens fælles oplevelser så som, Ladywalk, JUL I JULI mm.

Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 40 81 50 48 eller 40 25 91 66

.....

Sommerfesten den 30. juni



Det var som altid en dejlig dag, her ser I nogle glade vandrere, der skal på tur med Lene, inden vi skal spise. Vi fik buffet og det smagte dejligt. Der var 46 deltagere, der hyggede sig sammen.



Tur til Hven

Vi var en hel busfuld, der var af sted på denne tur. Det hele startede godt, indtil vi nåede Landskrona, her var vores færge havareret med maskinskade.

Færgeselskabet havde sat nogle meget mindre både ind, så vi måtte fragtes over af to omgange.

Kun 13, af de 52 vi var, kom over med den første færgе, resten måtte vente 1½ time på at komme over.

Det var surt show, da vi alle skulle tilbage med båden kl. 15.00.

Det er første gang, vi har været ude for sådan noget – trods alt!

Vi måtte tage det som en oplevelse, der var heldigvis ingen sure miner.

Ellers var det en god dag med sol fra oven.

Krudtværksfestival lørdag den 11. august.



Så er det ved at være tid igen til dette store arrangement, vi kalder det for Frederiksværks største. Vi er som sædvanlig med. Vi har vores berømte æbleskiver bagt efter en gammel hemmelig opskrift. Desuden sælger vi lotterier, diverse drikkevarer, pølser og skrammel. Det plejer at være en god dag med en pæn omsætning. Kik forbi det kunne være hyggeligt.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

I de næste par måneder har vi følgende træningsture:

03.09.	Østerport S-st.	kl. 10.00	Arne	
03.09.	Østerport S-st.	kl. 19.00	Elin	
10.09.	Husum S-st.	kl. 10.00	Niels	
10.09.	Husum S-st.	kl. 19.00	Klaus	
17.09.	Friheden S-st.	kl. 10.00	Arne	
17.09.	Friheden S-st.	kl. 19.00	Ove	
24.09.	Forum M-st.	kl. 10.00	Karen	
24.09.	Forum M-st.	kl. 19.00	Else	
01.10.	Valby S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
01.10.	Valby S-st.	kl. 19.00	Klaus	
08.10.	Tårnby St.	kl. 10.00	Elin	*)
08.10.	Tårnby St.	kl. 19.00	Karen	*)
15.10.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Ove	
15.10.	Vesterport S-st.	kl. 19.00	Arne	
22.10.	Åmarken S-st.	kl. 10.00	Niels	
22.10.	ingen træningstur pga. generalforsamling – se nedenfor			
29.10.	Hovedbanegården, under uret	kl. 10.00	Jørgen	
29.10.	Hovedbanegården, under uret	kl. 19.00	Elin	
05.11.	Islands Brygge M-st.	kl. 10.00	Eilif	
05.11.	Islands Brygge M-st.	kl. 19.00	Karen	

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:

06.09.	Roklubben Øresund	
13.09.	Korsvejens Skole	
20.09.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100	
27.09.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232	
04.10.	Roklubben Øresund	
11.10.	Korsvejens Skole	*)
18.10.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100	
25.10.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232	
01.11.	Roklubben Øresund	

- *) Vi er i uge 41, hvor Tårnby Kommune afholder den årlige Sundhedsuge. Da turene også er annonceret i den officielle aktivitetskalender for ugen, kan det forventes, at der møder deltagere op, som vi ikke kender i forvejen. Vær med til at tage godt imod "de nye", så de føler sig godt tilpas hos os og - måske - bliver nye medlemmer.

TUR TIL HVEN 24. JULI

Motionsforeningen København har i år – som flere andre foreninger – været på Hven. Vi havde stor tilslutning, hele 25 havde meldt sig til turen, hvor Klaus havde tilrettelagt en vandretur på ca. 12 km. Hele Hven er klassificeret som naturreservat. De fleste gik med på turen, enkelte tog en tur rundt med traktortoget og/eller den lokale bus. Vi holdt madpakkerast ved Kyrkbacken neden for Sankt Ibs Kirke. Der var en masse turister. Vi mødte rigtig mange af de gule udlejningscykler. Som turist er der nok at tage fat på. Ud over Tycho Brahe-museet er der Tycho Brahes Papirmølle, Sankt Ibs Middelalderkirke samt "Spirit of Hven" med whiskysmagning. Vi havde alle en god og vellykket og MEGET VARM dag.

GENERALFORSAMLING MANDAG DEN 22. OKTOBER KL. 19.15

Nu er det tid for den årlige generalforsamling, hvor alle har mulighed for at give deres meninger til kende. Husk, at eventuelle forslag skal være bestyrelsen i hænde senest en uge før generalforsamlingen, i år således den 15. oktober. Indkaldelsen er vedlagt dette blad.

Bemærk også, at der ikke er nogen træningstur om aftenen, kun om formiddagen.

HOLDTURE:

Søndag den 02.09. Østsjællandsmarch, Ellemarkskolen, Gymnasievej 10, Køge
Arrangør: Køge Vandret Forening
Distancer: 5, 10 og 20 km
Starttid: 09.00

Lørdag den 22.09. Taaspidsernes Efterårsvandring, Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, Albertslund
Arrangør: Gangforeningen Taaspidserne
Distancer: 7, 11 og 12 km, som kan kombineres
Starttid: 09.00

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



Træningsture 2018.

Lørdag den 01. september. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 06. september. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 08. september. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 09. september. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 13. september. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 15. september. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 20. september. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 23. september. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 27. september. **Ingen Træningstur.**
Lørdag den 29. september. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 04. oktober. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 06. oktober. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 07. oktober. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 11. oktober. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 13. oktober. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 14. oktober. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 18. oktober. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 21. oktober. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 25. oktober. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 27. oktober. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 28. oktober. Start Kl. 08:00. 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.



Bakketuren.

Søndag den 22. juli gik vi så vores årlige tilbagevendende vandretur til Dyrehavsbakken. Det var så 18. gang i Rødovres regi. For år tilbage kom der lige pludselig en Julemærkemarch på bakken, men da vi har haft turen længst, fortsætter vi med det. Det var behageligt overskyet, da vi startede turen, kun 20 grader, men det blev varmere i løbet af turen, op til 26 grader i skyggen. Vi havde masser af vand med på turen, og der blev drukket rigeligt af det. Vi holdt de sædvanlige 5 raster undervejs. Vi spiste selvfølgelig på vores sædvanlige spisested og mødte en del gængere, der havde deltaget i Julemærkemarchen. Vi startede traditionen med bakketuren fra vikingerne omkring år 1985. Den gang gik vi ud til bakken, holdt rast på Gyngehesten, og gik så tilbage, med et par raster undervejs. Turene var også den gang omkring 20 km.



Taaspidserne



Juni måneds aftenvandring fra Trekrøner den 27. juni: 24 gængere gik med på 7 km ruten, og 20 gik de 12 km. Det var nogle gode ruter.

Årets Bakketur søndag den 1. juli: Der var 8 deltagere på 33 km ruten. 11 deltagere på 14 km ruten, og 14 der gik 7 km.

Alle havde en god tur i det fine vejr. Og bagefter var der hyggelig fællesspisning på Cæsars Palads på Bakken.

Juli måneds aftenvandring er den 25. juli kl. 18:30 fra Vallensbæk Mose – Mosehuset: Der var 24 deltagere, der gik 7 km, og 21 der gik 12 km.

Mosens dag søndag den 9. september: I den forbindelse arrangerer vi 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.

Der vil være vandrast på 14 km ruten, hvor der kan købes væske.

På skolen kan der købes håndmadder, øl, vand, kaffe og te.

Taaspidstur søndag den 30. september:

Turen går fra Tølløse til Åstrup Kloster og til Tadre Mølle og tilbage til Tølløse. Der vil være mulighed for at gå ca. 10 km eller ca. 20 km.

Ved Tadre Mølle vil der være kaffe/te og kage. 10 km ruten kan også spise deres madpakker her.



Vi tager toget fra Høje Taastrup kl. 8:42, så vi er i Tølløse kl. 9:13.

10 km holdet er tilbage ved Tølløse st. ca. kl. 13. Tog til Høje Taastrup 12:47 og 13:47

20 km holdet er tilbage ved Tølløse st. ca. kl. 15. Tog til Høje Taastrup 14:47 og 15:47

Tilmelding til turen senest 23. september. Det koster 20 kr. at deltage.



Taaspidsernes fødselsdagsvandring onsdag den 3. oktober kl. 19:30: Det koster 30 kr. at deltage. Vi går fra Medborgerhuset. Når vi kommer tilbage, er der kaffe/te og lækker lagkage i den store sal.

Husk der er julemærkemarch søndag d. 2. december. Så reserver datoen allerede nu.



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

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



Vi håber, at alle har haft en god sommer.

Vores næste arrangement er

Fødselsdagsmarchen

som er lørdag den 20. oktober med start kl. 09.00-11.00.

Alle skal være i mål kl. 15.00.

Distancer: 5, 8 og 11 km, som kan kombineres efter ønske.

Adressen er: Gildesalen, Uglevang 72, Allerød

Vel mødt

Alle er velkomne





Køge Vandreforening

www.koegevandreforening.dk

Køge Vandreforening har haft en meget travlt forsommer. Vi har haft madpakketur til Møn, hvor vi tog en bid mere af Camønoen. Velbesøgt, med både en kort og en lang tur er der noget for enhver. Vi har også haft en bustur til Dyrehaven, også med madpakke. Så det var en bus fuld af glade mennesker, som alle havde en dejlig dag.

Sidst, men ikke mindst — vores 40 års jubilæum, hvor vi inviterede til hygge og grillmad i Solgårdsparken. Det dejlige vejr var en fornøjelse for de 142 gæster. Vi havde skattejagt og mindre ture i parken inden vi satte os til bords. Alle havde en god dag...

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



LÆSERBREV

Med ”007” til Nordjylland og Læsø.

Tirsdag 5. juni blev halvdelen af deltagerne samlet op på Værløse station. Bussen kørte herefter til Høje Taastrup, hvor de sidste deltagere kom på. Vi blev i alt 34 deltagere på turen. På vej til Hirtshals besøgte vi flere seværdigheder. Vi besøgte og så den genfundne bro ved Horsens, og kørte videre til Himmelbjerget, som vi også så. På grund af Grundlovsdagen var der rigtig mange mennesker i området. Vi fortsatte til Dollerup bakker og så den fantastiske udsigt. Vi ankom sent på dagen til Motel Nordsøen. Efter indkvartering i nogle gode værelser, fik vi en god middag.



Onsdag 6. juni kørte vi med bussen til Nørre Lyngby, vi havde 2 lokale guider med fra Fodslaw Hirtshals, som ville vise os de bedste ruter. Vi gik langs kysten ad små stier, indtil vi kom til Rubjerg. Vi vandrede over den store vandreklit, og op til Rubjerg Knude fyr, som flere var oppe i. Det var tungt at gå i så meget sand, og flere gik derfor uden fodtøj. Vi så Rubjerg gamle kirkegård, som har flere meget interessante historier. Vi fortsatte langs klitterne ad små stier og kom endelig til en P-plads, hvor bussen holdt og ventede på os, med kolde øller. Flere deltagere stod af efter 5 og 10 km, de blev kørt til motellet eller fik en bytur i Lønstrup. En samlet tur på 23 km.



Torsdag 7. juni blev vi kørt til Råbjerg mile. Vi gik alle op på milen, som var noget af en ørkenvandring i varmt vejr og høj sol. Vores turledere tog os med ned langs milens ene arm. Her var der små søer og frodigt og kun få meter derfra sand. Inden vi gik hjem ad den anden arm skulle vi over en høj klit. Flere havde svært ved at komme op i det løse sand, og

det var ikke bedre, da vi skulle ned igen ad en stejl sti. Der var mange måder at komme ned på. På vej tilbage, tog den ene turleder turen ind over en klitrække, som for flere var lidt anstrengende, men spændende. Vi blev samlet i bussen og kørt til Skiveren. Herfra gik vi en 6 km tur i en plantage og ud til stranden, desværre var der kun få, der badede. Om aftenen var vi inviteret til kaffe hos formanden for Fodslaw.

Fredag 8. juni kl. 06.45 kørte bussen os til Frederikshavn for at tage færgen til Læsø. Om bord fik vi morgenmad. Efter 90 min. sejlads kom vi til Læsø, og vi kørte til byen Byrum. Vi så kirken og var oppe i et udsigtstårn, inden vi fortsatte til saltsyderierne. Her havde vi arrangeret en tur med Rønnerbussen, som tog os ud over Rønnerne. En utrolig interessant tur, med en god guide. Flere nåede at spise myrer fra en tue. Efterfølgende så vi saltsyderierne med en underholdende guide. Vi kørte gennem Læsø og så naturområder, tanghuse og kunne til sidst bade. På vej hjem spiste vi på færgen. En god og lang dag.

Lørdag 9. juni blev vi kørt til Højen fyr, hvorfra vi gik lidt langs stranden og herefter ind i landet ad Nordsøstien, som viste sig at være ret fugtig. Som en udtrykte det, at der var mere Nordsø end sti, der hvor vi gik. Efter 5 km mødte vi bussen, men alle ønskede at gå videre, så vi tog ad stranden helt ud til grenen, hvor folk skulle ud at soppe. På P-pladsen holdt bussen, som kørte os til den tilsandede kirke. Vi spiste vores madpakker og drak en kold øl inden vi så kirken. Kun en mindre gruppe ønskede at gå turen langs stranden og ud til Hulsig en tur på 10 km. De øvrige fik ca. 1,5 time i Skagen by. Kl. 19 samledes vi for at spise festmiddagen. Der var dækket festligt op, og maden var ekstra god, og dertil havde vi købt vine. Der blev festet og sunget til langt ud på aftenen.

Søndag 10. juni var hjemrejsedag. Vi kørte mod Lindehøje, der ligger nord for Aalborg, som er udgravninger fra vikingetiden. Vi fortsatte til Rebild bakker og Rold skov. Vi havde mulighed for at bese området. Vi kørte herefter til Ejer Bavnehøj, hvor vi spiste frokost. Herfra gik turen direkte mod Høje Taastrup og Værløse. En helt fantastisk Danmarkstur med rigtigt mange gode oplevelser.

Henning Rose/Alugod

Henning Rose har leveret billederne fra Nordjylland, og det er også ham, som har leveret de følgende seks billeder:



Nijmegen-marchen 17. juli 2018



Nijmegen-marchen 19. juli 2018



Nijmegen-marchen, 20. juli 2018



Nijmegen-marchen, 20. juli 2018



Euraudax-marchen, 02-06-2018



Nordjylland, 06-06-2018

De følgende fire billeder er leveret af Kirsten Frederiksen, Holbæk:



Tur til Reersø, 29-07-2018



Tur til Reersø, 29-07-2018



Orø Rundt, 04-08-2018



Orø Rundt, 04-08-2018

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2018:

Sø. 16.09. Fødselsdagsvandring (Hvidovre MF) har fået nyt startsted:
Aktivitetslokalet, Lille Friheden 1, 2650 Hvidovre
Ruternes længde er: 5, 10 og 10 km (kan kombineres).

Lø. 22.09. Taaspidsernes Efterårsvandring har fået nyt startsted:
Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, 2620 Albertslund
Ruternes længde er: 6, 10 og 14 km (kan kombineres).

34. EVG-Europa-Volkswandertage

Nu ligger det fast, at næste års EVG-pinsetur skal afholdes i Østrig, nærmere betegnet i Dorfgastein. Vandredagene er den 8. og 9. juni. Vi vil fra dansk side forsøge at lave en rejse dertil. Interesserede kan allerede nu sætte kryds i kalenderen.

Kommende bladmøder

Tirsdag den 20. november 2018 kl. 19.00. Her vil vi bl.a. planlægge afhentningsdage i 2019.

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 24. oktober

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage i 2018:

12. december

SJÆLLAND RUNDT
Distrikt 5 + 6
September-oktober

Sø. 02.09.	40. Østsjællandsmarch, Ellemarkskolen, Gymnasievej, Køge, (Køge Vandreforening)	IVV/ EVG
Lø. 08.09.	Madpakketur Klampenborg St. – Kokkedal St., ca. 20 km, (side 12), (Hvidovre MF)	OOO
Sø. 09.09.	Sydhavsvandring, Virkethus, Virketvej 39, Eskildstrup, (Fodslaw Storstrøm)	IVV
Sø. 16.09.	Fødselsdagsvandring, Aktivitetshuset, Lille Friheden 1, Hvidovre, (Hvidovre MF)	EVG
Lø. 22.09.	Taaspidsernes Efterårsvandring, Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, Albertslund, (Gangforeningen Taaspidserne)	EVG
Sø. 30.09.	Øresundsmarch, Buddinge Skole, Kildebakkegårds Allé 155, Søborg, (Gladsaxe Gangsport)	EVG
On. 03.10.	Taaspidsernes Fødselsdagsvandring, Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup, (Taaspidserne)	EVG
Lø. 13.10.	Madpakketur Kokkedal St. – Helsingør St., ca. 20 km (side 12), (Hvidovre Marchforening)	OOO
Lø. 20.10.	Fødselsdagsmarch, Gildesalen, Uglevang 72, kld., Allerød, (Mgf, Allerødderne)	EVG
Sø. 21.10.	De Blå Baretters March, Hjemmeværnsgården, Skyttemarksvej 200, Næstved, (De Blå Baretter Næstved og omegn)	IVV

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