

# MOTIONS GANG

6.

NOVEMBER – DECEMBER

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](mailto: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](mailto:fhnrxn@gmail.com)

Gladsaxe Gangsport  
Ivar Maibom  
Rønnebærvej 10, st. th.  
2400 København NV  
Tlf. 38 34 74 72 (65 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](mailto: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: **Hængebroen på Stubnerkogel, Østrig** (Foto: Solveig Jahn, København)

# LEDER

## Vandrearrangementer

Gangsports-Samvirket har i mange år haft mange vandrearrangementer. Før var der 1, endda 2 hver weekend, men nu er tilbuddene faldet drastisk, og det samme gælder for deltagerantallet. Hvorfor? Jo, der er ikke kommet mange nye ind i foreningerne, og vi er alle blevet ældre. Antallet af tilbud er nu overskueligt, men hvorfor kommer der flere ved arrangementer om foråret? Og hvorfor er deltagerantallet mindre i eftersommeren?

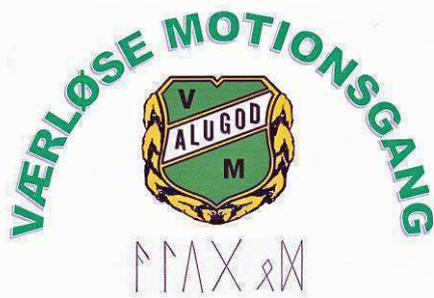
Vi skal værne om de arrangementer, der er tilbage. Et deltagerantal på 50-80 er ikke holdbart i længden, for det kræver mange ressourcer at afholde en tur, hvor der skal købes ind og opmærkes ture på 20-30 km. Ture med så lavt et deltagerantal har derfor en stor risiko for at blive lukket. Det vides med sikkerhed, at der inden for de næste 2 år vil blive lukket 3 arrangementer, og lukkes der yderligere ture, hvor deltagerantallet er lavt, så bliver der ikke mange vandrearrangementer tilbage i københavnsområdet. Er det det, vi vil?

Foreningerne må derfor opfordre deres medlemmer til at støtte op om de få arrangementer, der er tilbage.

Henning Rose/Alugod

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

**DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 1: 25.11.2018**



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

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

E-mail [fkrsriver@gmail.com](mailto:fkrsriver@gmail.com)

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

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

### Furesøvandringen.

Furesøvandringen blev afviklet lørdag den 25. august, med start fra Satellitten. Efter de sidste års erfaringer havde vi ikke sat ambitionsniveauet højt, men at kun 51 mødte frem, var skuffende. De, der var mødt frem, fik heldigvis nogle fantastiske nye ture i helt perfekt vejr. Der var lavet tre forskellige næsten nye ruter, som folk var meget tilfredse med, og der var ingen kommentarer til opmærkningen. En stor tak til de deltagere, der mødte frem.

### Adventstrim.

Husk at **Adventstrim** afvikles fra Satellitten på Bymidten 46, 3500 Værløse, søndag den 25. november 2017.

Der vil igen i år være nye ruter og forhåbentlig godt vejr, så reserver allerede dagen nu.

### Julemærkemarchen.

Alugod afvikler også i år **Julemærkemarch** fra Syvstjerneskolen i Værløse 02 dec. Har du ikke prøvet denne tur, så har du chancen i år, hvor vi forhåbentlig igen kan servere gratis gløgg og æbleskiver.



### Alugod kalenderen.

Årsafslutning	fredag den 16. november
Adventstrim	søndag den 25. november
Julemærkemarchen	søndag den 02. december
Juletrim	lørdag den 08. december
Farum Sø rundt	fredag den 28. december.

### ALUGOD forsøger at stiller hold

Ole Rømer March.	søndag den 04. november.
Tårnbyvandringen	søndag den 11. november.
Løvfaldsvandring	lørdag den 17. november.
Julemærkemarchen	søndag. den 02. december.
Nissehuetur	lørdag. den 15. december.

### 007 tur til Vesterålen/Lofoten.

I sidste uge af juli rejste 8 Alugoder, ud af 16 deltagere, til Vesterålen med 007. Vi havde ventet lidt køligere vejr, men nej, der var 25°C, så vi fik nogle varme ture i bjergene. Vi havde nogle gode lejligheder med spisning på hotellet. Der blev lavet mange spændende ture i det naturskønne terræn. Flere deltog på en hvalsafari, med godt resultat. En helt fantastisk tur med mange oplevelser.





### Mini-vandreugen til Loutraki,

Mini-vandreugen gik til Loutraki på det græske fastland. Vi var 5 fra Alugod med på turen, selv om vi kunne have været 7 (2 måtte desværre melde afbud). Godt hotel og mad og god placering lige ned til vandet. Gode 10 og 20 km ture. Selv om terrænet ikke var så udfordrende, så var det varmen, vi kæmpede imod. Det kræver en del at gå i 30°C en hel dag, så baren blev godt besøgt efter turen. En rigtig god tur, og alle var tilfredse. Vi var 47 deltagere.



### Taastrupvandring,

Regn - blæst - 14 km - 20 km. Vi var fire fra Alugod, der skulle tage stilling til hvor langt vi skulle gå. Startede i fint vejr på 14 km turen, og den var rigtig fin; men vi nåede knap i mål før de kraftige byger begyndte. Så var der taget stilling, og vi sagde pænt tak for en god tur på 14 km.



# Gladsaxe Gangsport

Nr. 6 november - december 2018

## Kalenderen.

<i>fredag den 26. oktober</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
<i>tirsdag den 30. oktober</i>	<i>kl. 10.00(M)</i>	<i>start fra Lyngby S-station Kim</i>
<i>fredag den 02. november</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
<i>tirsdag den 06. november</i>	<i>kl. 10.00(M)</i>	<i>start fra Stengården S-station Rita</i>
<i>fredag den 09. november</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
<i>tirsdag den 13. november</i>	<i>kl. 10.00(M)</i>	<i>start fra Skovlunde S-station Lars</i>
<i>fredag den 16. november</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
<i>tirsdag den 20. november</i>	<i>kl. 10.00(M)</i>	<i>start fra Hellerup S-station Herdis</i>
<i>fredag den 23. november</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
<i>tirsdag den 27. november</i>	<i>kl. 10.00(M)</i>	<i>start fra Malmparken S-station Lars</i>
<i>fredag den 30. november</i>	<i>kl. 10.00</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
<i>tirsdag den 04. december</i>	<i>kl. 10.00</i>	<i>start fra Kgs. Nytorv M-station Rita</i>
<i>fredag den 07. december</i>	<i>kl. 10.00</i>	<i>Juleafslutning, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i> <i><b><u>Tilmelding er nødvendig, husk en pakke</u></b>) se næste side</i>
<i>tirsdag den 11. december</i>	<i>kl. 10.00</i>	<i>Juleafslutning, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i> <i><b><u>Tilmelding er nødvendig, husk en pakke</u></b>) se næste side</i>
<i>fredag den 04. januar 2019</i>	<i>kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>
<i>tirsdag den 08. januar 2019</i>	<i>kl. 10.00</i>	<i>(gåtur) eller kl. 11.00 Lokalet 1ste sal,</i> <i>Gladsaxe stadion Godt nytår (se næste side)</i>

Tirsdag dagturene er førte ture på ca. 10 km.

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

Der er rast midtvejs på turen i en sportshal o.l. (M) = madpakke tur

**Alle er velkommen til at deltage på vore træningsture.**

## SEN SOMMER





Vi stiller hold på  
følgende arrangementer

### Tårnbyvandring

søndag den 11. november

sidste frist for tilmelding er den 1/11

\*\*\*\*\*

### Julemærkemarchen

søndag den 2. december

sidste frist for tilmelding er den 01/11

Vi har nu gået denne tur 29 gange i træk,  
skal det lykkes os at få den 30. gang med.

Vi går vi fra Syvstjerneskolen i Værløse.

\*\*\*\*\*

### Havfruemarchen 2019

søndag den 6. januar

sidste frist for tilmelding er den 28/12.

Tilmeldelse til hold, så hurtigt som muligt  
til Ivar



## Bemærk



## Vi holder i år 2 Juleafslutninger

**Fredag den 07. december**

**Tirsdag den 11. december**

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning kl. 10.00

Først går vi en tur, derefter spiser vi mad,  
kaffe og kage. Derefter hygger vi os sammen  
Det koster 35 kr. at deltage, det dækker 2 stk.  
smørrebrød, 1 drikkevarer, kaffe og kage.

**HUSK. AT TAGE EN PAKKE TIL 20 KR. MED!!**

**Tilmelding er nødvendig, senest 1. december**



## 5/8 km stavgang

Vi går stavgang, hver fredag

kl. 9.30 går 8 km, kl. 10.00 går 3 og 5 km

Vi mødes i lokalet 1ste sal,

Gladsaxe Stadion Gladsaxevej 200

Vi har stave du kan leje (10 kr.)

Du kan købe kaffe/te før og efter turen

Vi holder pause efter 7/12

Første gang i 2019 er den 4/1

## Godt Nytår



Vi vil gerne starte året med at ønske  
hinanden et godt nytår. Vi mødes i  
Klublokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion  
tirsdag den **08. januar, du kan komme kl. 10.00**  
og gå en tur på 7 km. eller du kan komme  
kl. 11.00 og hygge dig sammen med os.  
Klubben er vært med et glas og lidt mundgodt.

## HUSK Kontingentindbetaling inden den 31. december

Du kan ikke indbetale dit kontingent på  
girokonto. Du skal bruge bankindbetaling,  
net-bank eller kontant til bestyrelsen.

Formand Ivar Maibom	38 34 74 72
Kasserer Karina Nielsen	20 78 19 67
Best.medlem Kirsten Green	61 46 77 17
Best.medlem Kirsten Brodersen	26 39 36 02

E-mail adresse:

[ivarmaibom@gmail.com](mailto:ivarmaibom@gmail.com)

Foreningens hjemmeside:

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



# Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

## LØVFALDSVANDRING

Lørdag den 17. november 2018

**Gribskovens Hårde Kerne byder alle velkommen 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, Hillerødsholms Allé 2  
3400 Hillerød
- Distancer:** 5, 10 og 10 km. tre forskellige ruter  
(Mulighed for at gå 5, 10, 15, 20 eller 25 km)
- Starttid:** Kl. 09.00 – 13.00. **(Senest start på ruterne er kl. 13.00)**
- Ruterne tages ned:** **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 til Diplom**  
Valgfrie distance. Holddiplom til alle hold
- Rasteplads:** 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
- E-mail:** [henrikpedersen48@yahoo.dk](mailto:henrikpedersen48@yahoo.dk) **Betaling af hold sker på startstedet**
- Bus:** Bus fra stationen, 302
- Oplysninger:** Henrik Pedersen tlf. 9388 6767 efter kl. 18.00

**Ruterne bliver hos os afmærket med pile og strimler / bånd**  
**PS: Denne vandring er sidste mulighed for at få en jubilæums-kuglepen**

Gribskovens Hårde Kerne afholder også i år  
**Julemotionstur i Gribskov**

Startsted er foreningens klubhus på Helsingevej 2,  
3400 Hillerød med start kl. 10,00.

Der er ruter på 2, 4, 6, 8, 10, og en hurtig 10 km.

Alle er velkomne i Gribskov

3. Juledag torsdag, den 27. december 2018



Diplommotiv  
Skyggen af H.C. Andersen



Den 4. september nåede GHK medlem nr. 500

## SKET SIDEN SIDST

I løbet af tre uger i august og september blev der afholdt **Vandrefestival** i Region Sjælland. Det var 10. gang, at dette tilbud blev givet, og der var rigtigt mange ture at vælge imellem – helt nede fra 2-3 km og op til 40 km. I Holbæk Kommune blev der tilbudt i alt 20 ture, og af dem var det Holbæk Gangsport, som stod for de 6, nemlig 3 lørdagsture og 3 onsdagsture. De 3 lørdagsture var på hhv. 16, 18 og 11 km, og de havde hhv. 30, 16 og 16 deltagere. De 3 onsdagsture fik en del flere deltagere, de var på hhv. 12, 12 og 10 km, og de fik hhv. 36, 63 og 84 deltagere. Alle dage var det fint vejr, og deltagerne var godt tilfredse med vore ture, så mon ikke der kommer et antal nye medlemmer som resultat af festivalen.

Den 10. september skete så den store ændring i foreningen. Vi fik et **nyt klublokale**: Efter at have været fast indlogeret i det gamle tennis-klubhus ved Holbæk Idrætspark i næsten 30 år, måtte vi flytte til det gamle skibsværft ved Holbæk Havn, hvor vi har fået tildelt plads 4 - 5 dage om ugen til vore egentlige traveture. Efter de første uger, hvor man lige skulle vænne til de nye procedurer på det nye sted, synes det nu som om, at de fleste er faldet godt til på stedet, og der er jo den fordel med dette nye sted, at det ligger noget mere centralt i byen i forhold til det gamle sted, og så er der plads til næsten dobbelt så mange personer i det store mødelokale.

Hvis vore udenbys medlemmer og vandrevenner vil opleve det nye sted, er der en særlig lejlighed til det i december, når vi afholder vores første større arrangement fra stedet, nemlig årets **Juletur i Holbæk**.

Den 15. september tog en del af foreningens medlemmer på **øtur til Lillebælt**, hvor man ville se, hvad den lille ø, **Årø**, kunne byde på, og det var slet ikke så lidt. Vi tog af sted sammen med nogle vandrere fra Fyn og Sønderjylland, så det blev en pæn skare på 31 deltagere i alt.



**En del af deltagerne på Årø.**

Da vi nu har besøgt de fleste af øerne i Det sydfynske Øhav, er det planen næste år at besøge én af øerne i Smålandsfarvandet, hvilket vil sige én af øerne Fejø, Femø eller Askø. Hvilken det bliver, vil tiden vise.

## JULETURE I HOLBÆK

Husk, at der er to Juleturer i Holbæk i december måned. Den første er den traditionelle og landsdækkende **Julemærkemarch**, som har start fra Foreningshuset på Bispehøjen 2. Denne tur har afmærkede ruter på 5 og 10 km, og det anbefales at tilmelde sig turen på forhånd.

Den anden tur er vores egen **Juletur i Holbæk**, som starter fra det nye klublokale på Værftet, Havnevej 7. Den har også to ruter på ca. 5 og 10 km, men her behøver man ikke at tilmelde sig på forhånd.

Vi håber at se mange af vore medlemmer samt andre gængere på begge turene, så vi kan få lejlighed til at ønske hinanden en rigtigt glædelig jul.

# AKTIVITETSLISTE

Holbæk Gangsport afholder i november - december 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. 14.30** 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 placeret på **Værftet, 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 27. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Kiosken, Munkholmvej 315, 4300 Holbæk

lørdag 3. nov. kl. 14.00 fra Vibevej 22, 4571 Grevinge

lørdag 10. nov. kl. 14.00 fra P-plads ved Kolåsvej, Vindekilde, 4534 Hørve

lørdag 17. nov. kl. 14.00 fra P-plads ved Bauhaus, Stenhusvej 56, 4300 Holbæk

lørdag 24. nov. kl. 14.00 fra P-plads ved Nyvang, Nyvangs Allé, 4300 Holbæk

## JULEMARKED PÅ NYVANG

lørdag 1. dec. **TUREN ER AFLYST, der henvises til Julemærkemarch, 2. december**

søndag 2. dec. kl. 09.00 – 10.00 fra Foreningshuset, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk,  
5 og 10 km, **JULEMÆRKEMARCH**

søndag 8. dec. kl. 13.00 – 14.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk, 5 og 10 km,  
**JULETUR I HOLBÆK**

lørdag 15. dec. **TUREN ER AFLYST, der henvises til Nissehuetur i Tårnby**

lørdag 22. dec. **TUREN ER AFLYST på grund af julens nærhed**

lørdag 29. dec. kl. 13.00 fra Svømmehallen, Vandtårnsvej 8, 4300 Holbæk

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

**Holbæk Gangsport håber, at alle får nogle aktive måneder i løbet af efterår og vinter.**

---

# HVIDOVRE MARCHFORENING



Formand Dennis Henriksen

## November - december 2018

### VI GÅR ÅRET RUNDT

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

6. november, Valby S-station, Maire

10. november, Lille Friheden

#### **LÆS! JULEHYGGE**

13. november, Trædrejerporten 1 B

#### **LÆS! MEDLEMSMØDE**

20. november, Vesterport S-station, Klaus

27. november, Sjælør S-station, Edel

2. december, Aulaen Enghøjhuset, Dennis

#### **LÆS! JULEMÆRKEMARCH**

4. december, Åmarken, Maire

8. december, Lufthavnen M-station, Edel

#### **LÆS! MADPAKKETUR**

11. december, Vallensbæk S-station, Uffe

18. december, Nørreport S-station, Klaus

#### **LÆS! JULETUR**

6. januar, Vibenshus Skole, Edel

#### **LÆS! HAVFRUEMARCH**

8. januar, Bibliotekscafeen

#### **LÆS! NYTÅRSKUR**

Formand: Dennis Henriksen, Tlf. 51 48 10 50

E-mail: [dennisogsanne@gmail.com](mailto:dennisogsanne@gmail.com)

Kasserer: Edel Simonsen, Tlf. 53 56 42 32

E-mail: [esogms@gmail.com](mailto:esogms@gmail.com)

**[www.team-hvidovre.dk](http://www.team-hvidovre.dk)**

Hvidovre Marchforenings hjemmeside

Danske Bank Reg. nr. 1551 konto 5484863

### **MADPAKKETUR**

Turen starter lørdag den 8. december 2018 kl. 10:00 fra Kastrup Lufthavn Metrostation og slutter ca. 16 km. efter på Avedøre S-station. Vi går det meste af vejen på stier.

Vi holder pauser, nyder vor medbragt mad og drikke samt Sjællands smukke natur. Det er muligt at gå fra undervejs på turen. Du får naturligvis stempel i din Trimbog og turen er åben for alle.

### **”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.

### **JULEMÆRKEMARCHEN** **EN GOD SAG AT GÅ FOR**

Som altid kan I gå til fordel for Julemærkehjemmene søndag den 2. december 2018 kl. 9:00.

Start og mål er Aulaen i Enghøjhuset, Bødkerporten 6a, 2650 Hvidovre

## JULETUR

Tirsdag den 18. december 2018 går vi (Meget gerne med nissehuer på) juletur med start fra Nørreport S-station gennem de udsmykkede gader og slutter på Kulturvet med en forfriskning, for de som har tid og lyst. Vi mødes ud for Frederiksborggade kl. 18:30. Klaus har fået æren af at lede denne specielle tur.

## MEDLEMSMØDE

Tirsdag den 13. november 2018 mødes vi i vores lokale, Trædrejerporten 1B, 2650 Hvidovre kl. 18:30 til årets sidste medlemsmøde.

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

Og så er det da også en god lejlighed til at ønske hinanden god jul og godt nytår.



## ”NYTÅRSKUR”

Nytårskuren bliver afholdt tirsdag den 8. januar 2019 kl. 19:00 i vores lokale Trædrejerporte 1B, 2650 Hvidovre, hvor der serveres ”kransekage” og ”boblevand”.

***Og til dem, der skal have pokaler i år  
HUSK at give kasserer Edel besked senest  
den 11. december 2018.***



## KONTINGENT 2019

Indbetaling af kontingent for 2019 bedes ske til foreningens bankkonto: reg.nr 1551 konto: 5484863 eller Giro Indbetaling Korttype: +01 Kontonr: 5484863 eller MobilePay: 53 56 42 32 eller kontant til Edel. Ønsker du Vandrekalenderen 2019, kontakt venligst Edel pr. mail (esogms@gmail.com) eller telefon (tlf.nr. 53 56 42 32). Vandrekalenderen udleveres ved vores træningsture eller weekendvandringer mod kontingentbetaling eller forevisning af dokumentation for indbetalt kontingent for 2019. Ønsker du Vandrekalenderen tilsend bedes du til porto indbetale 20,00 kr. ekstra ved kontingentindbetaling.

## HAVFRUEMARCH

Søndag den 6. januar 2019 afholdes Havfruemarchen med start fra Vibenshus skole, Kertemindegade 10, 2100 København.

**Vi stiller hold så husk at sætte kryds i kalenderen og tilmelde dig hos Edel.**

## 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 eller SMS 53 56 42 32, så vi kan opdatere vores medlemskartotek og sende dig den elektroniske udgave af ”Motionsgang”.

På forhånd tak.

*Hvidovre Marchforening ønsker alle  
en rigtig hyggelig Juletid*



## **Frederiksværk Gangsportsforening**

**Servicetelefoner: 40 81 50 48 eller 40 25 91 66**

.....

### **Tak til Motionsforeningen København for deres besøg.**

Lørdag den 1. september havde vi besøg af "Københavnerne".

De var på tur og kom lige forbi!

Vi havde lavet en historisk tur til dem. Vi kørte ud til lystbådehavnen, herfra gik vi en tur langs Frederiksværk Å helt ud til Arresøen. Peter Normand vores historieekspert havde hjemme i foreningshuset fortalt om, hvordan kanalen blev udgravet i begyndelsen af det 17. århundrede af soldater og svenske krigsfanger på ordre fra Frederik den 4.

Der var på dette tidspunkt ca. 4 meter højere vandstand i Arresøen end i Roskilde Fjord. Der var derfor behov for denne kanal til at nedregulere vandstanden.

Senere blev General Classen hentet til byen for at udnytte vandkraften ved fremstillingen af kanoner og krudt.

Efter en dejlig formiddag og frokost kørte "Københavnerne" videre på deres tur, tak for besøget.

### **Turen til Samsø og Midtjylland**

Den 22. – 26. august var vi på tur. Vi startede kl. 06.00 fra Klubhuset, fordi vi skulle nå en færge i Kalundborg til Samsø. Kl. 10.30 samlede vi vores guide op, herefter fik hun lov til at bestemme over os i 5 timer. Vi havde betinget os, at de, der skulle gå, fik en dejlig travetur på øen. Vi sejlede senere med færgen til Hou og kørte de lidt over 100 km til Vildbjerg. Dag 2 var vi i Blåvand og Hvide Sande. Dag 3 gik turen på til Himmelbjerget og Søby Brunkuls Lejrene.

Dag 4 var vi på Harrilds hede. Vi var på besøg ved Egtvedpigens grav på dag 4 og Bindeballe købmandsgård, inden vi kørte hjem til Frederiksværk.



## **Julemærkemarchen den 2. december.**

Så nærmer tiden sig, vi skal i gang med dette vores største arrangement fra Ølsted Skole Hovedgaden 2, 3310 Ølsted.

*"Vi er ikke som de andre, vi er noget for os selv".*

Vi har 2 X 3,5 km ture og 1 X 10 km tur, årsagen er, at Ølsted Skole ligger 3,5 km fra Julemærkehjemmet Kildemose, som er vores rasteplads.

I år er de ved at opføre en helt ny skoleafdeling i forbindelse med julemærkehjemmet, der er rejsegilde inden jul.

Det er derfor en helt unik chance til at komme ud at se det, før det bliver taget i brug.

Vi har de sædvanlige starttider fra kl. 9.00 til 11.00. Vi ses.

## **Husk Havfruemarchen søndag den 6. januar**

Vi vil, som vi plejer, prøve at stille hold til dette arrangement, vi har et slogan der hedder: "Det bliver ikke rigtig nytår, før vi har gået Havfruemarch".

# MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



## TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

I de næste par måneder har vi følgende træningsture:

05.11.	Islands Brygge M-st.	kl. 10.00	Eilif	
05.11.	Islands Brygge M-st.	kl. 19.00	Karen	
12.11.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Niels	
12.11.	Vesterport S-st.	kl. 19.00	Klaus	
19.11.	Christianshavn M-st.	kl. 10.00	Eilif	
19.11.	Postkassen, Amager Landevej 71	kl. 18.30	Karen	*)
26.11.	Amagerbro M-st.	kl. 10.00	Ove	
26.11.	Amagerbro M-st.	kl. 19.00	Arne	
03.12.	Nørreport St.	kl. 10.00	Elin	
03.12.	Nørreport St.	kl. 19.00	Else	
10.12.	Tårnby St.	kl. 10.00	Elin	
10.12.	Tårnby St.	kl. 19.00	Karen	
17.12.	Avedøre S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
17.12.	Avedøre S-st.	kl. 19.00	Ove	
24.12.	Juleaften – ingen træningstur			
31.12.	Nytårsaften – ingen træningstur			
07.01.	Valby S-st.	kl. 10.00	Karen	
07.01.	Valby S-st.	kl. 19.00	Arne	

\*) Denne træningstur, som starter kl. 18.30, er på ca. 5 km. Bagefter – fra kl. 19.30 – holder vi medlemsmøde, hvor Klaus har forberedt et interessant oplæg om Kongens Nytorv med tilhørende med billeder. Foreningen er vært med kaffe og kage. Man kan selvfølgelig deltage i medlemsmødet uden at gå træningstur først.

## 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:

01.11.	Roklubben Øresund
08.11.	Korsvejens Skole
15.11.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
22.11.	Korsvejens Skole
29.11.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
06.12.	Roklubben Øresund
13.12.	Korsvejens Skole

- 20.12. Spejderhytten, Gemmas Allé 100  
27.12. Ingen træningstur – vi holder juleferie  
03.01. Roklubben Øresund

## BESØG HOS KRUDTUGLERE I FREDERIKSVÆRK

Vi havde en rigtig god og vellykket medlemstur til Frederiksværk og Hillerød den 1. september. Næsten 50 medlemmer havde takket ja til denne udflugt. Ligesom sidste år, hvor vi besøgte Strejferne i Nakskov, var vi også i år velsignet med et fantastisk vejr. Vi startede fra Tårnby Station om morgenen i vores lejede bus. Og derfra kørte vi til Frederiksværk med et lille ophold i Kregme, hvor vi kunne "hilse på hinanden". Krudtuglerne havde dækket op til os i deres klublokale med kaffe og hjemmebag. Bagefter gik vi med Peter Normand som turleder og guide en dejlig tur, hvor vi bl.a. fik et kig ud over Arresøen. Krudtuglerne giver selv en god beskrivelse af gåturen på deres sider i dette blad. Da vi kom tilbage, stod smørrebrød og drikkevarer parat til os. På hjemvejen gjorde vi holdt i Hillerød, hvor vi havde god tid til at besøge slotshaven ved Frederiksborg Slot. Vi sluttede af med kaffe og kage på en café. Der var vist ingen, som gik sultne fra bordet! Så var det efterhånden blevet tid til at finde motorvejen hjemefter. Alle var enige om, at det havde været en god og begivenhedsrig dag. Nogle er ovenikøbet begyndt at spørge om, hvor vi skal hen næste år! Men det må I vente lidt endnu med at få svar på.

## TÅRNBYVANDRINGEN SØNDAG DEN 11. NOVEMBER

Husk, at Tårnbyvandringen som sædvanlig finder sted anden søndag i november fra Tårnby Skole, Sneserevej 10, tæt på Tårnby Station. Der er start fra kl. 08.30, og man skal være i mål senest kl. 15. Der er 3 sløjfer på hhv. 6, 9 og 15 km, og disse kan evt. kombineres efter ønske. Der er rasteplads på skolen samt på 15 km sløjfen.

## NISSEHUETUR SØNDAG DEN 15. DECEMBER

Denne traditionsrige tur, hvor alle møder op iført nissehue, finder ligeledes sted fra Tårnby Skole. Det er en ført tur med samlet start kl. 10. Man går i to sløjfer. Efter første tur på ca. 7 km er der servering af gløgg og æbleskiver. Man kan evt. stoppe turen her. Men ellers fortsætter vi nisseoptøget og går yderligere ca. 8 km, så vi kommer op på i alt 15 km. Og så får alle nisserne lejlighed til at stille sult og tørst, idet de kan købe ribbensteg og drikkevarer.

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

[www.motionsforeningen-koebenhavn.dk](http://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	<a href="mailto:k.b.lintner@stofanet.dk">k.b.lintner@stofanet.dk</a>
Næstformand Arne Jahn	2536 2849	<a href="mailto:jahn@private.dk">jahn@private.dk</a>
Kasserer Kirsten Wichmann	3678 0172	<a href="mailto:wicok@pc.dk">wicok@pc.dk</a>
Sekretær Ove Wichmann	3678 0172	<a href="mailto:wicok@pc.dk">wicok@pc.dk</a>
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	2028 3070	<a href="mailto:jrunge.runge@gmail.com">jrunge.runge@gmail.com</a>



Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.  
Tlf. 21 43 90 11.

---

### Træningsture 2018.

NOVEMBER		
Torsdag	01	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Lørdag	03	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	08	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Lørdag	10	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	15	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Søndag	18	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	22	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Lørdag	24	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	29	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.

DECEMBER		
Lørdag	01	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	06	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Lørdag	08	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Søndag	09	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	13	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Søndag	16	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	20	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Lørdag	22	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Torsdag	27	Kl. 18:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Lørdag	29	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.
Søndag	30	Kl. 08:00. Træningstur, Jyllingevej 230, 2610 Rødovre.

**Torsdage starter vi Kl. 18.00 og slutter ca. Kl. 21.00**

**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](http://www.rodovre-gangforening.dk)

# Forårsvandring.

Søndag, den 10. marts 2019.

## NYT STARTSTED.

**Desværre skal Skolen på Milestedet selv bruge alle lokaler, og da de har førsteret, så vi er nødt til at flytte startsted.**

**Så kommer det svære valg, hvor skal vi så vælge at være?**

**Vi har valget mellem 3 festsale, hvor køkkenet ikke er noget at råbe hurra for, så vi vælger den skole, der er den nemmeste at komme til, med den offentlige transport.**

## *Tinderhøj Skole.*

**Skolen ligger på Fortvej 71, og har bus 200 lige til døren.**

**Vi er opmærksomme på, at *Vandring ved Vestvolden* har samme startsted, så vi bestræber os på, ikke at bruge volden for meget, men vi kan ikke undgå det helt.**

---

Vores sommerudflugt gik i år til Hven, en dejlig tur, med godt vejr. Det var længe siden, vi sidst besøgte Hven, så vi fik travet godt omkring. Vi spiste vores medbragte mad nede ved fyret, for derefter at fortsætte øen rundt. Vi drak eftermiddagskaffe ved Tycho Brahe museet, eller spiste is. Museet er blevet indhegnet, og nu koster det at komme ind og se på tingene, men sådan var det ikke sidste gang, vi besøgte øen. Men alt i alt en god og skøn tur.



Høje-Taastrup

# Taaspidskerne



I år blev Høje Taastrups kommunes foreningspriser uddelt fredag d. 28. september ved en sammenkomst i Taastrup Teater og Musikhus. Taaspidskerne var sammen med 5 andre foreninger nomineret til en pris.

Det var et stærkt felt, vi var oppe imod, og desværre vandt vi ingen pris. Men alene det at være nomineret er en ære.

**August måneds aftenvandring den 15. august fra Gadehaveskolen (der nu hedder Ole Rømer skolen):** 47 gængere i alt var mødt for at gå tur i den dejlige sommeraften. På seks kilometer turen mødte vi Teddy Venlig.



**Efterårsvandringen lørdag, den 22. september:** Startstedet var Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, 2620 Albertslund. 82 gængere havde valgt at gå en af de tre ruter på 6 km, 10 km og 14 km. Flere havde valgt at gå alle tre ruter.



**Taaspidsernes fødselsdagsvandring onsdag den 3. oktober kl. 19:30:** Ca. 70 havde valgt at gå enten seks eller 10 km. Ved hjemkomsten var der kaffe/te og lækker lagkage i den store sal i Medborgerhuset.

**Medlemsaften onsdag d. 7. november i Medborgerhusets store sal:** Vi har fået Claus Møller, der er udviklingschef i Høje Taastrup kommune, til at holde foredrag om ændring af gader og stier.

Klokken 20:30 vil der være lidt musikalsk underholdning.

**Julemærkemarch søndag den 2. december.** I år går vi julemærkemarchen fra julemærkehjemmet i Skælskør. Efter marchen er der julefrokost i restaurant Solsikken på Skælskør Havn.

Vi kører i bus fra Taastrup station (ved Stationscenteret) og returnerer efter frokosten. Se nærmere på hjemmesiden for sidste frist for tilmelding



**Julehygge for medlemmer onsdag den 7. december i Medborgerhusets store sal:** Vi mødes kl. 18:30 og går en lille tur. Bagefter hygger vi med et glas gløgg og æbleskiver. Tag gerne en lille gave med, så vi kan trække lod om gaverne bagefter.

**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.

**!!! I perioden 1. oktober – til 1. marts går vi kun 7 km onsdag aften kl. 19:30 !!!**

### **Hjemmesiden:**

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

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



**Køge Vandreforening**  
**[www.koegevandreforening.dk](http://www.koegevandreforening.dk)**



# Nytårstravetur

## 31. december 2018

En herlig start på dagen, inden vi skal feste nytåret ind...

Kom med og få noget frisk luft og motion.



**Mandag, den 31. december**

Arrangør: Køge Vandreforening



Start: Ellemarkskolen, Gymnasievej 10, 4600 Køge

Starttid er kl. 9 til 11 for 5 og 10km, kl. 9 ved 20km

Distancer på 5, 10 og 20km

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

Betaling med MobilePay er mulig.

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.

Der stemples med Køge speciel, IVV og EVG



Alle skal være i mål kl. 14:00



**Alle er velkomne, håber  
vi ses....**



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





Så er det atter blevet tid til at få skrevet lidt.

Der er ikke sket så meget siden sidst.

Den 20. oktober har vi Fødselsdagstur. Vi håber jo, at der kommer rigtigt mange.

Men mere om det i næste blad.

**Glædelig jul til alle!**

---

## **LÆSERBREVE**

### **Med udvandrerne til Bad Gastein i Østrig**

I september havde vi endnu en begivenhedsrig vandretur i Østrig med Udvandrerne. Det er blevet til mange rejser gennem årene. Konceptet er i udgangspunktet det samme: En uges ophold på bestemmelsesstedet, hvorfra vi går en tur hver dag enten i lavlandet eller i højderne. Men mange faktorer gør, at turene alligevel er forskellige år efter år. For år tilbage kunne vi være op til 30 - 40 deltagere på sådan en tur. I år var vi blot otte af sted. Det betyder så til gengæld, at der bliver et større sammenhold i gruppen. Vejret har også rigtig meget at sige. Det regner måske hver dag, eller solen skinner fra en skyfri himmel. Det sidste gjorde sig gældende i år, hvor vi var velsignet med dejligt solskinsvejr undtagen på sidste vandredag, hvor vi havde en smule regn.

Rejsen foregik med fly til München og derfra med tog til Bad Gastein syd for Salzburg. Vi oplevede et meget grundigt sikkerhedstjek i Lufthavnen i München, men alle slap naturligvis igennem. Godt, at vi havde god tid.

Bad Gastein er en interessant by forstået på den måde, at den ligger i tre "etager". Vi boede på øverste etage, hvor heldigvis også banegården og Spar-butikken

befinder sig. På etagen under er selve byen med kirke, cafeer og souvenirbutikker. Nederste etage var nede ved floden.

På vores første vandredag – om søndagen – tog vi alle trapperne ned og nød samtidig synet af et stort og imponerende vandfald. Meget betegnende hedder vejen "Wasserfall-weg". Først så vi det fra oven, og vi sluttede med at beundre det nedefra. Desværre var der ingen af os, som havde tænkt på at tælle trinene, men der var rigtig mange. Bagefter gik vi en flot tur langs floden for til slut at følge Erzherzog-Johan-promenaden hjem. Når man går ned ad trapper, skal man naturligvis også op igen, og det gjorde vi så!

Næste dag var målet en lodret klippevæg "Himmelwand". Der var mange turister derude samt en - formodentlig - hyggelig restaurant, hvor vi skulle have spist frokost, hvis der ikke havde været ferielukket. Det var den dag, hvor vi fandt flest restauranter, som enten var ferielukket eller havde "Ruhetag". Men det lykkedes da at finde et sted til sidst, hvor der var åbent.

Om torsdagen gik vi op til et udsigtspunkt "Schöne Aussicht". Udsigten fejlede bestemt ikke noget, men det værtshus, som vi havde satset på, var der ikke, så vi fortsatte hjemefter ad Gasteiner Hohenweg, som er en virkelig flot promenade. Det var en meget flot tur.

Om onsdagen skulle vi ud på den helt store oplevelse. Vi skulle med lift op til Stubnerkogel på 2.200 m.o.h. (Vi boede i ca. 800 m højde). Vi tog derop alle otte. Det var superflot vejr. Vi var bl.a. ude på en hængebro ud over en dyb og bred kløft. Broen var helt sikker og ufarlig at gå på. Efter et passende ophold på toppen skulle nedstigningen på ca. 1.500 m starte. Her var der seks modige danskere, som var med. Kirsten W. havde i forvejen meldt fra, hun ville tage liften ned. Jeg selv var i tvivl og valgte at gå ned til mellemstationen og der købe en billet til resten af nedturen. Da jeg kom ned, gik jeg en "etage" længere ned og besigtigede byen, inden jeg vendte tilbage til hotellet. De seks modige nåede hjem ca. en halv time senere. Og nu fik jeg et fyldigt referat af deres oplevelser. Kun to af dem havde undgået at falde. Det havde været en meget hård og anstrengende nedstigning. Selv Ove indrømmede, at det var den hårdeste tur, han havde oplevet. Mærkeligt nok var ingen kommet så alvorligt til skade, at de skulle på hospitalet.

Vi blev dog ikke helt fri for hospitalet. Kirsten W. havde længe døjet med forkølelse, og det udviklede sig til lungebetændelse, så hun blev indlagt onsdag aften. Det betød, at Ove blev hjemme de to sidste vandreture for at kunne besøge Kirsten. Arne tog over som turleder.

Om torsdagen skulle vi gå ad Böcksteiner Waldweg til Altböckstein, som bl.a. indeholder et spændende museumsområde, og følge Elisabeth-Promenaden hjem igen. Turen var ret nem, men alligevel krævende, da første halvdel stort set kun gik opad. Kurt måtte give op og gå hjem igen, da han havde fået trykket et par ribben dagen før ved sit fald på bjerget.



Et af mange "advarselsskilte" på denne brændestabel, som vi passerede.



Drikkepause i Bad Hofgastein – solen skinner endnu.

Om fredagen var der varslet regnvejr fra middagstid, og det holdt stik. Vi tog bussen om morgenen til nabobyen Bad Hofgastein, en stor by, som havde meget at byde på, og derfra gik vi hjem igen. Selv om det regnede, var der stadig en flot udsigt at nyde.

Lørdag var det tid for hjemrejsen. Gruppen var nu reduceret til seks personer. Kirsten og Ove fulgte efter nogle dage senere, efter at Kirsten var blevet udskrevet fra hospitalet.

Uanset om nogle deltagere følte, at det var en hård tur, er jeg næsten sikker på, at alle melder sig klar næste år, når Udvandrerne inviterer på vandreferie sydpå.

**Karen Lintner, Udvandrerne**

---

## MED "007" TIL VESTERÅLEN.

007 havde planlagt en tur til Lofoten, men da alt var optaget meget tidligt, tog vi nabokommunen Vesterålen. Vi var 16 deltagere, der fløj til Vesterålen med Norwegian. I Narvik blev vi hentet af en lille bus og kørte de ca. 4 timer til Vesterålen, Andenes. Vi blev indkvarteret i hytter med 2 soveværelser, stue, baderum og køkken (gode forhold). Vi måtte dog gå til hotellet for at få morgenmad og aftensmad.

**Lørdag, 28 juli** blev vi efter morgenmaden hentet af en stor taxi og kørt til første startsted. Vi skulle straks gå op ad et meget langt stykke ad stier med skiftende underlag. Efter flere pauser kom vi op på højderyggen. Vi valgte at spise, mens der var god udsigt. Vi begyndte nedstigningen og fulgte et vandløb et langt stykke. Vi skulle have fulgt stien helt ned til en sø, men stien forsvandt, så vi fulgte en sti på et højere niveau. Herfra var det svært at komme ned, men det lykkedes at finde en nedgang der var udfordrende, men meget acceptabel. Alle kom ned, og vi gik en lang vej for at komme ud til landevejen. Kort før ringede vi til Taxi, og han kom kort efter vores ankomst. Vi kørte tilbage efter en hård tur på 13 km. Vi gik sent i seng, da vi lige skulle se midnatssolen.

**Søndag, 29. juli** var det turdag. 12 deltagere havde tilmeldt sig en hvalsafari. Efter en rundvisning på hvalmuseet med orientering, blev de sejlet ud på havet i en stor kutter. De var væk i over 5 timer og havde kun set en kaskelothval, dog på tæt hold. Men der blev også set 10 spækhuggere tæt ved kutteren, hvor de bl.a. fiskede. Vi andre gik en tur i byen og så forskellige seværdigheder.

**Mandag, 30 juli** havde vi igen bestilt en Taxi for at køre os til byen Bleik. I Bleik gik vi langs kysten for at komme op på Måtinden. Efter et stykke tid erfarede vi, at kystvejen var for vanskelig med et hold på 14 deltagere. Vi vendte om og gik mod den anden opstigning. Denne vej var også udfordrende, da den til tider var ret stejl. Vi var en gruppe på 8, der tog turen op. På toppen var der et stort fladt areal. Vi gik mod Måtinden, men da vi var halvvejs, kunne vi se, at der var yderligere 2 km til toppen. Pga. af tidspresset valgte vi at gå tilbage for at begynde nedstigningen. På toppen var der en fantastisk udsigt. Vi nåede hele ned og gik til Bleik, hvor vi mødte resten af gruppen. Vi tog vores Taxi tilbage til Andenes.

**Tirsdag, 31. juli** fik vi mulighed for at tage på fugleudflugt. 12 kunne komme med på denne tur, og de blev sejlet ud i området ved Bleik. Med lidt lokkemad kunne de tiltrække havørnene, som herved kom tæt på. Der var også mulighed for at se søpapegøjerne fiske. De, der ikke kom med, gik til Space Centret, hvor der var forskellige muligheder for informationer om rumfart. Vi mødtes uden for Bleik og gik samlet hjem.

**Onsdag, 01. august** havde vi igen bestilt en Taxi, og vi blev kørt et stykke uden for Bleik. Vi startede opstigningen stille og roligt. Med flere pauser undervejs nåede vi Trolltinden. Det sidste stykke inden toppen var meget stejlt, men belønningen var en god udsigt. Vi gik samme vej tilbage og blev hentet af vores Taxi.

**Torsdag, 02. august** gik vi fra Andenes, gennem byen og ud til et mindre bjergparti. Opstigning foregik ad en bred grusvej helt op til et observatorium. En lang sej tur, men heldigvis var det overskyet. 9 gik samme vej hjem, mens 7 valgte at bestige endnu et højdepunkt. Første del af stigningen var over nogle stenkasser og fortsatte herefter ad en smal sti opad. Fra toppen var der en fantastisk udsigt i alle retninger. Vi fulgte en højderyg nedad.

Næsten nede besteg vi et 3. højdepunkt, dog noget lavere. Vi fulgte landevejen hjem. På hotellet, hvor vi spiste, fik vi torsk som afskedsmiddag, hvortil 007 gav vinen. Om aftenen mødtes vi alle på terrassen og hyggede med rester fra vinlagerne i midnatssolen.

**Fredag, 03. august** var hjemrejsedag. Vi blev hentet af bussen og kørt til Narvik. Vi fløj igen med Norwegian via Oslo til Kastrup.

En fantastisk god tur med mange oplevelser. Der var mange gode vandreområder, men man skal være forberedt på, at det er bjergrigt og uden opmærkning.

## Henning Rose/Alugod



Billeder fra turen til Vesterålen.

## REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2018:

Der er følgende ændring til kalenderen 2018: **Juletur i Holbæk** den 8. december, startstedet er ændret til **Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk**. Alt det øvrige er uændret.

### 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. Hvis interessen er stor nok, bliver det med bus.

Interesserede kan allerede nu sætte kryds i kalenderen. Medio oktober deltager det danske EVG-udvalg i det årlige delegeretmøde, som denne gang foregår i Østrig. Her får vi lejlighed til at se nærmere på området, vi skal gå i næste år, og vi hører også lidt om ruterne. Efter mødet vil vi begynde at arbejde på brochuren.

### Kommende bladmøder

Tirsdag, den 20. november 2018 kl. 19.00. Her vil vi blandt andet planlægge afhentningsdagene 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 12. december***

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

**Afhentningsdage i 2019 aftales på bladmødet tirsdag den 20. november.**

# SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6  
november-december

Sø. 04.11.	Ole Rømer March, Gadehaveskolen, Gadehavegårdsvej 1, Høje Tåstrup, (Fodslaw Storkøbenhavn)	IVV
Sø. 11.11.	Tårnbyvandringen, Tårnby Skole, Snesevej 10, Tårnby (Motionsforeningen København)	EVG
Lø. 17.11.	Løvfaldsvandring, Hillerødsholm-skolen, Hillerødsholms Allé 2, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Sø. 25.11.	Adventstrim, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (V.M. Alugod)	EVG
Sø. 02.12.	Julemærkemarchen – hele landet (se brochure)	EVG
Lø. 08.12.	Juletur i Holbæk, Værftet, Havnevej 7, Holbæk (Holbæk Gangsport)	IVV
Lø. 08.12.	Madpakketur, Kastrup Lufthavn M-st. – Avedøre S-st., 16 km (side 12), (MF Hvidovre)	OOO
Lø. 15.12.	Nissehuetur, Tårnby Skole, Snesevej 10, Tårnby (Motionsforeningen København)	EVG
On.-fr. 26.-28.12.	Julemotionstur – hele landet (se Fodslaw-brochure og hjemmeside), (Vandreforeningen Fodslaw)	IVV
On. 26.12.	Juletrim i Nakskov, Klostergade 24, Nakskov (Strejferne)	IVV
Ma. 31.12.	Nytårstravetur, Ellemarkskolen, Gymnasievej, Køge (Køge Vandreforening)	EVG/ IVV

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, 2605 Brøndby, tlf. 43 26 23 07,  
[daf@dansk-atletik.dk](mailto:daf@dansk-atletik.dk)

Oplysninger vedr. gang:

På Dansk Atletik Forbunds hjemmeside [www.dansk-atletik.dk](http://www.dansk-atletik.dk) er der en rubrik, der hedder "Bevæg dig for livet". Det er her, man kan 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](mailto:fhnrxn@gmail.com)

