



MOTIONS GANG

1.

JANUAR – FEBRUAR

39. årgang 2019



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 (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

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: **Travetur langs Holbæk Fjord** (Foto: Max Larsen, Holbæk)

LEDER

Nu er vintertøjet langt om længe fundet frem af gemmerne. Jeg vil ikke netop kalde det gode venner. Men det er jo ganske praktisk at have det, når det bliver så koldt, som det er nu. Det har også været nødvendigt at finde refleksbrikker og andre refleksmærker frem, som vi jo skal have på, når vi bevæger os ud om aftenen, bl.a. på aftentræningsturene.

Den kolde og mørke tid kommer til at vare nogle måneder endnu. Men der er håb forude. For allerede den 21. december, lige før jul, har vi årets korteste dag, og så bliver dagene længere igen. Det vil selvfølgelig vare nogen tid, inden vi for alvor mærker forbedringen med lysets tilbagekomst, og det kommer til at vare endnu længere med de varmere temperaturer. Men alligevel! Efter jul og nytår vil det ikke vare længe, før vi ser erantis og vintergækker pible op af jorden, hvis jorden da ikke er dækket af et snelag. Men vi får se!

Straks efter nytår, de 6. januar, kan vi ønske hinanden godt nytår på Havfruemarchen, der som altid starter fra Vibenshus Skole på Østerbro.

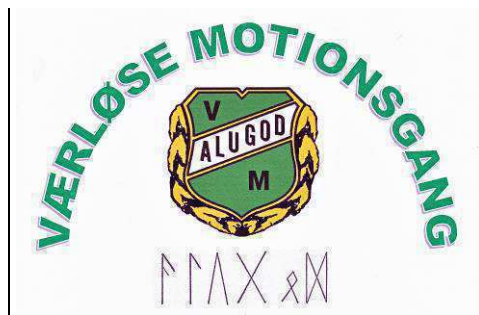
Men indtil da:

GOD JUL OG GODT NYTÅR TIL ALLE LÆSERE.

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 2: 25.01.2019



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61, E-mail: rose@email.dk
Kasserer: Flemming K. Rasmussen, Gammelgårds-
vej 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

Generalforsamling.

ALUGOD indkalder hermed til generalforsamling tirsdag d. 29. januar 2019 kl. 18.30 i Salen i Satellitten.

Der skal vælges personer til bestyrelsen, så mød frem til dette møde, hvor du har mulighed for at sætte dit præg på foreningen. Hvis du har ris eller ros, vil det også være en god ide at komme frem med det ved denne lejlighed, evt. som et forslag. Husk; hvis du har forslag, at fremsende dem i god tid. Efter generalforsamlingen vil den nuværende formand vise alle de nye og spændende dias fra arrangementer i 2018, som ALUGOD har deltaget i. Foreningen giver på denne aften et mindre traktament. Så vi håber på et stort fremmøde. Vel mødt.

Træningsaftener.

Vi træner stadig hver tirsdag aften kl. 18.15 fra Satellitten. Mød op og gå hhv. 7 eller 10 km alt efter, hvad der passer dig bedst. Selv om vi er mange, der møder op, er der rigeligt plads til dig. I vinterperioden går vi på de oplyste veje og sideveje i og omkring Værløse.

Husk også formiddagstræning

Vi går også hver onsdag formiddag kl. 10 fra Satellitten. Vi har to ruter, en på 5 og en på 8 km. Så går du ikke om tirsdagen, håber vi på, at du kommer om onsdagen.

Alugod kalenderen.

Nissehuetur lørdag den 15. december.
Farum Sø rundt fredag den 28. december.
Generalforsamling tirsdag 29. januar 2019.

ALUGOD forsøger at stille hold

Nissehuetur, lørdag, 15. december 2018.
Havfruemarchen, søndag, 6. januar 2019.
Køge Åsti Vandring, søndag, 27. januar.
Den Maritime Fastelavnsmarch, 9. februar.
Euraudax-Marchen, Avedøre, 16. februar.
Vintertur ved Køge, lørdag 2. marts.

Årsafslutning

Traditionen tro afholdt ALUGOD også i år sin årlige årsafslutning. Vi havde igen fået salen i Satellitten, hvor pladsen var god. En lille flok gjorde salen klar og klargjorde maden. Deltagerne ankom kl. 18.30, endda hele 47 personer.

Vi startede med velkomstdrink, og herefter blev der festet med god mad og forskellige former for underholdning. I løbet af aftenen blev der udleveret erindringer og præmier. Der blev festet til midnat med gode venner.



ALUGOD ønsker alle



En god jul og et godt nytår.

Tårnbyvandringen

Denne gang kunne vi lige stille hold til turen. Vejret var lidt vådt, så vi valgte at gå de 15 km. Det regnede de første 2 timer, men så skiftede det, og solen nåede lige at komme frem ved slutningen af turen. Turen i år gik gennem for meget by, og ud til Kastrup fortet, og hjem ad en del by og nogle få grønne stier. Lidt for meget by, men ellers en dejlig tur.

Ole Rømer

Mange Alugoder stillede igen op til denne vandring, nogle gik 15, andre 20 og 2 endda 30 km, så vi fik prøvet det hele. Vejret var behageligt, med en let vind. Desværre var ruterne lavet om, så der var alt for meget på landevejen, men en god tur.



Slotsvandring

Igen kunne vi ikke stille et hold. Vejret holdt, selv om det et par gange så truende ud. Nogle gik 10, og nogle 12 og 4 der tog de 20 km. Første tur i skoven var meget fin, men den anden 10 km var lidt i byzonen men ellers en fin tur. God opmærkning.

Øresundsmarchen

Her kunne vi ikke stille hold, men der kom alligevel nok, så vi kunne have stillet et hold. Vi startede alle med turen til Bernstoffparken. Vi var 4 der gik i forvejen, og det var godt, at vi havde gået turen før, idet der var en sjusket og mangelfuld opmærkning. Vi

mødte et par stykker, der var gået forkert. De øvrige fra gruppen kom lidt senere hjem. Her fik de at vide, at de ikke kunne nå den næste 10 km tur? Det har vi altid kunnet før.



Allerød Fødselsdagsmarch

Igen kunne vi ikke stille hold, men vi mødte mange op. Vi startede med den opmærkede 10 km rute, som var fint mærket op og en god rute. Vi tog herefter den 8 km ikke opmærkede rute, som også var en fin tur.



Gladsaxe Gangsport



Nr. 1. Januar - februar 2019



Kalenderen.

Tirsdag den 08. januar	kl. 10.00	"Godt Nytår" i Lokalet, Gladsaxe stadion (se side 2)	
Fredag den 11. januar	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 15. januar	kl. 10.00(M)	start fra Islev station	Lars Ø
Fredag den 18. januar	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 22. januar	kl. 10.00(M)	start fra Østerport station	Kim M
Fredag den 25. januar	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 29. januar	kl. 10.00(M)	start fra Emdrup station	Herdis P
Fredag den 01. februar	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 05. februar	kl. 10.00(M)	start fra Rødovre station.	Kirsten G
Fredag den 08. februar	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 12. februar	kl. 10.00	start fra Buddinge station	Rita L
Fredag den 15. februar	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 19. februar	kl. 10.00	start fra Vangede station	Kim M
Tirsdag den 19. februar	kl. 18.30	Generalforsamling, Gladsaxe Stadion (se side 2)	
Fredag den 22. februar	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Lørdag den 23. februar	kl. 09.30 - ca. 14.00	Medlems tur (se side 2)	
Tirsdag den 26. februar	kl. 10.00(M)	start fra Vanløse station	Lars Ø
Fredag den 01. marts	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 05. marts	kl. 10.00(M)	start fra Gladsaxe Trafikplads	Kirsten G

Tirsdagturene er en ført tur på ca. 10 km.

Ture mærket med (M) er madpakketure, medbring selv forplejning

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

Alle er velkommen til at deltage på vore træningsture.

Adressen på klublokalet, 1ste sal Hero bygning Gladsaxe Idrætspark, Marielyst, Gladsaxevej 200, Søborg

Ønsker du at modtage nyheder på E-MAIL. Så send din mail-adresse til Ivar

Foreningens E-mail adresse er ivarmaibom@gmail.com

Foreningens hjemmeside ses på www.gladsaxegangsport.dk

Ordinær Generalforsamling.

Vi afholder ordinær generalforsamling

Tirsdag den 19. februar 2019 kl. 18.30

Der serveres kaffe i pausen

1ste sal, Hero bygningen Gladsaxevej 200

Indkaldelsen ligger i dette blad.

Mød op og gør dit til, at vi får en livlig debat om foreningen.

Efter generalforsamlingen er foreningen vært til lidt mad.

Hvis du ønsker at deltage er det nødvendigt, at du tilmelder dig, senest den 14/2

SE HER!

(5 km og godt Nytår)



Vi vil gerne starte året med at ønske hinanden et godt nytår. Vi mødes i Klublokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion tirsdag den 8/1, du kan komme kl. 10.00 og gå en mindre tur, eller du kan komme kl. 11.00 og hygge dig sammen med os. Klubben er vært med et glas og lidt mundgodt.

Medlemstur med frokost



Lørdag den 23. februar kl. 09.30

Vi mødes i Klublokalet, 1ste sal, Hero bygning Gladsaxe stadion, Gladsaxevej 200.

Først spiser vi morgenmad sammen og efter en tur på ca. 12 km, slutter vi i lokalet, Her hygger vi os med en let frokost (2 stk smørbrød), der er 1 øl/vand pr. deltager pris 30 kr.

Tilmelding er nødvendig, senest den 20. februar

Vandrekalenderen 2019 er kommet

Du kan få den i klubben pris 30 kr.
Kontakt Ivar for nærmere aftale

HUSK Kontingentindbetaling inden den 31. december



Holddeltagelse

Havfruemarchen

søndag den 6. januar
sidste frist for tilmelding er den 28/12.

Stavgang.

hver fredag kl. 9.30 (8 km)

hver fredag kl. 10.00 (5 km)

fra 1ste sal, Hero bygning, Gladsaxe Stadion
Gladsaxevej 200.

Første gang efter nytår

fredag den 11. januar

Vi har stave du kan leje (10 kr.)

Du kan også deltage uden stave



Gladsaxe Gangsport ønsker alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.



Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

Stiftet den 04. juli 1973

Bestyrelsen i GHK

Formand: Jørgen Holst Hansen
Tlf.: 6060 1485

Næstformand: Per Melchior

Kasserer: Henrik Pedersen
Tlf.: 93886767 efter 18

B. Medlem: Karin Pedersen
Lis Cramer
Thora Hansen
Leif Thomsen

Januar - Februar 2019

VI GÅR ÅRET RUNDT

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorgang fra Kernehuset, der er 7 hold som går fra 2 til 10 km. Rekorden i 2018 er 177 gængere.
Fra den 15. september går vi lørdag kl. 10.00 hvis der ikke er en vandring i området.

Foreningen har lige haft generalforsamling med 127 deltagere. Foreningen var vært med 3 stykker smørrebrød efter generalforsamlingen. Alt gik stille og roligt, der blev valgt en ny til bestyrelsen, Leif Thomsen, som blev valgt for 2 år.

Resten blev alle genvalgt.

Foreningen har pt. 520 medlemmer fordelt på 379 husstande.

Bankospil i GHK

Gribskovens Hårde Kerne afholder to bankospil i foråret 2019.

Spil 1 er fredag den 01. februar kl. 18.30, der sælges plader fra kl. 17.45.

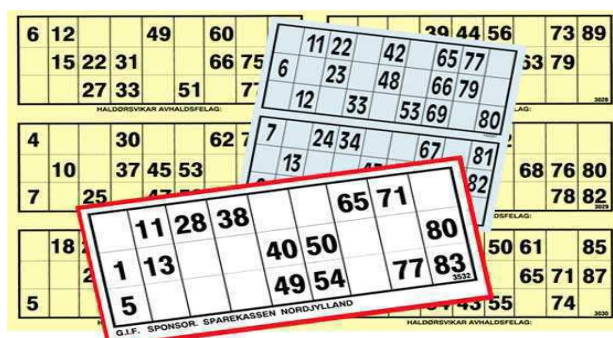
Dette spil er på Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsalle 2, 3400 Hillerød.

Spil 2 er fredag den 01. marts kl. 18.30, der sælges plader fra kl. 17.45.

Der er 15 spil og 3 ekstraspil hver gang.

Dette spil er på Hillerødsholmskolen Hillerødsholmsalle 2, 3400 Hillerød.

Begge spil er i Kantinen



Oplysninger på tlf. 93886767

Løvfaldsvandringen 2018

Vandringen er vel overstået, der var igen mange deltagere. Der kom 161, så det må siges at være godt. Der kom 4 fra Sverige, en del fra Jylland, den ene kom fra Viborg - han havde kørt i tog hele natten for at være i Hillerød kl. 07.30. om morgenen for at spise morgenmad med os.

Der var to hold, et fra Krudtuglerne og et fra GHK. Der skal lyde en stor tak til alle 161, som mødte op.

Det var en dejlig dag med glade vandrere, udover at det var også dejligt vejr.

Se mere på GHKs hjemmesiden

www.gribskovenshaardekerne.dk

Ladywalk 2019

Gribskovens Hårde Kerne laver hold i 2019. Generalforsamlingen bestemte at der i 2019 skulle stilles hold i Hillerød som en prøve.

Vi stiller op i 2019. Både som hjælper og salg på pladsen den 27. maj på 10 øren.

I 2019 bliver der også salg af kaffe / the og sandwich, samt det sædvanlige i pølseboden



Foreningens vandringer i 2019

Lørdag den 16. marts –
Hillerød-vandring

Lørdag den 24. august –
Gribskov-vandring

Lørdag den 16. november –
Løvfaldsvandring (NY)

Alle fire vandringer er fra
Hillerødsholmskolen,
Hillerødsholmsalle 2, 3400 Hillerød.

Så har vi en vandring fra Kernehuset
Lørdag, den 06. juli –
46 års Fødselsdagstur

Til alle vores vandringer kommer der programmer med diverse oplysninger om vandringen. De første programmer vil ligge på Havfruemarchen søndag, den 06. januar 2019. Her stiller GHK med et hold.



Bestyrelsen sagde farvel til

Næstformanden,

Jann Holte Frederiksen

Men Jann vil stadig hjælpe ved vores vandringer



Foreningen samler klips fra dåser det har været er godt år 2018

Der er i alt blevet samlet

90 kg 940 gr. ind

Gribskovens Hårde Kerne
ønsker alle
et rigtigt godt nyt vandrer-år
og stor tak for jeres støtte
ved vandringerne i GHK

SKET SIDEN SIDST

Ud over, at der har været et pænt besøg på de ugentlige traveture, har der i løbet af efteråret Holbæk Gangsport også været ret så pænt repræsenteret på turene rundt om på Sjælland:

Sydhavsvandringen på Falster blev besøgt af 9 fra Holbæk G/S, hvilket var en ret stor andel af den samlede deltagelse, for der var kun 29 i alt, selv om turen var rigtig god.

På **Taastrup-vandringen** var der 84 ude at gå, og af dem var der 18 fra Holbæk G/S.

Årets **Øresundsmarch** fik lidt flere deltagere – nemlig 104, men til gengæld lidt færre fra Holbæk; 10 blev det til.

På årets **Ole Rømer March** kom deltagertallet op på 114, og her var der 21 af vore medlemmer, som mødte op.

Tårnbyvandringen 2019 blev en våd affære i de første par timer, men senere klarede det op, og den sidste del af turen var vejret tørt og ret hæderligt, men forårsaget af de første timer var der kun 55 ude at gå, og af dem var de 14 fra Holbæk.

På **Løvfaldsvandringen i Hillerød** var vejret atter blevet pænt, og det sås af det samlede antal deltagere, som om op på 161. Vores flok udgjorde med 27 en god andel.

Den seneste tur i denne omgang var **Alugods Adventstrim**, som var udpeget til at være holdtur for foreningen. Her kom det samlede antal op på 91, og vores andel var på 27, så de fyldte en hel del.

JULEMÆRKEMARCHEN 2018

På forhånd var der forventet et ret så stort deltagerantal til denne tur, idet der var modtaget over 200 tilmeldinger. Det viste sig også at være tilfældet, selv om vejrudsigten ikke var helt positiv fra morgenstunden. Der var trusler om del regn i løbet af dagen, men i Holbæk var det ret så minimalt, hvad der faldt, mens turen varede – måske 1 - 2 mm, så det generede ikke.

I løbet af timen mellem kl. 8 og 9 var der en stadig strøm af personer, som mødte op ved Foreningshuset ved Bjergmarkshallen. De fleste fik sig en siddeplads, og de kunne så nyde den sponserede kaffe og morgenbrødet, mens julehygge-orkesteret "Baggårdens Bolsjer" spillede og sang julemelodier. Nogle kommenterede et af instrumenterne, men det var nok fordi de ikke var vant til musik fra en savklinge.



Allerede kl. 08.30 var startstedet halvt fyldt med afventende deltagere.

Kl. 9.00 var den officielle start, og de fleste ventede da også til det tidspunkt med at gå, men der var en stadig strøm af gængere næsten indtil kl. 10. Da sekretariatet gjorde resultatet op, viste det sig, at der var startet 281, og af dem var der 93 på holdet fra Holbæk Gangsport.

Der var stor tilfredshed med arrangementet, og mange lovede at komme igen til andre af vore ture.

AKTIVITETSLISTE

Holbæk Gangsport afholder i januar - februar 2019 følgende arrangementer, hvortil alle interesserede vil være meget velkomne:

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

Første tur efter nytår er 7. januar.

Hver **mandag kl. 14.30** travetur fra Klublokalet. Der gås 1 - 1½ timer

Første tur efter nytår er 14. januar.

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

Første tur efter nytår er 8. januar.

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

Første tur efter nytår er 3. januar.

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. **Første tur efter nytår er 3. januar.**

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

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

lørdag 29. dec. kl. 13.00 fra P-plads ved Svømmehallen, Vandtårnsvej 8, 4300 Holbæk

lørdag 5. jan. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 12. jan. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 19. jan. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 26. jan. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 2. feb. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 9. feb. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk, ca. 6 - 7 km

Bankospil efter turen

lørdag 16. feb. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 23. feb. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

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

Holbæk Gangsport ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår og håber, at alle får nogle aktive måneder i løbet af vinteren.

HVIDOVRE MARCHFORENING



Januar – februar 2019

VI GÅR ÅRET RUNDT

ca. 2 timer hver tirsdag aften kl.

18:30 fra følgende S/M-stationer:

6. januar, Vibenshus Skole

LÆS! HOLDTILMELDING

8. januar, Vores lokale

LÆS! NYTÅRSKUR

15. januar, Brøndbyøster S-station, Maire

19. januar, Avedøre S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

22. januar, Kgs. Nytorv M-station, Klaus

29. januar, Hvidovre S-station, Edel

5. februar, Rødovre S-station, Maire

12. februar, Valby S-station, Edel

19. februar, Kbh. Hovedbanegård, Klaus

23. februar, Vallensbæk S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

26. februar, Vallensbæk S-station, Uffe

5. marts, Trædrejerporten 1B

LÆS! MEDLEMSMØDE

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 1 B.

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

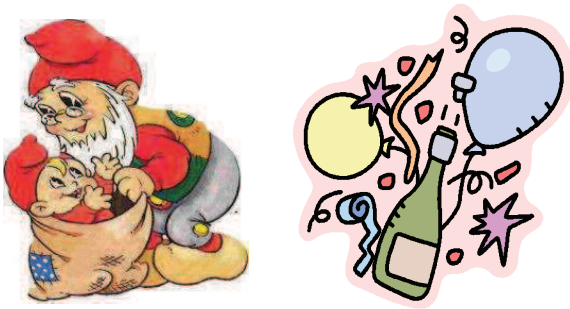
VANDREKALENDEREN 2019

Ønsker du Vandrekalenderen 2019 og ikke allerede har bestilt den, så kontakt venligst Edel pr. mail (esogms@gmail.com) eller telefon (53 56 42 32).

Vandrekalenderen udleveres ved træningsture eller weekendvandring mod kontingentbetaling eller indbetalt kontingent for 2019. Ønsker du Vandrekalenderen tilsendt bedes du til porto indbetale 20,00 kr. ekstra ved kontingentindbetaling.

HOLDTILMELDING

Vi prøver at samle hold til Havfruemarken søndag den 6. januar 2019. Tilmelding senest onsdag den 2.1.2019 til Edel pr. mail (esogms@gmail.com) eller på telefon (53 56 42 32) eller til bestyrelsen.



“NYTÅRSKUR”

Bliver afholdt i vores lokale, Trædrejerporten 1 B, 2650 Hvidovre tirsdag den 8. januar 2019, kl. 19:00. Vi hygger os blandt andet med kransekage/petitfour og “boblevand”.

Hvis du har bestilt pokal, så husk at møde personligt op og hente din pokal.

MEDLEMSMØDE

Husk medlemsmødet tirsdag den 5. marts 2019 kl. 18:30 foregår i vores klublokale Trædrejerporten 1B i Avedøre.

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

MADPAKKETURE

1. tur starter lørdag den 19. januar 2019 kl. 10:00 fra Avedøre S-station og slutter ca. 16,5 km efter på Vallensbæk S-station.

2. tur starter lørdag den 23. februar 2019 kl. 10:00 fra Vallensbæk S-station og slutter ca. 16 km efter på Hundige S-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.

Det er muligt at gå fra undervejs på begge ture.

Turene er åbne for alle.



82. SKOLESKIBSMARCH

Søndag den 17. marts 2019 med start kl. 9:00 – 11:00. Startstedet er Aktivitetslokalet, Lille Friheden 1, 2650 Hvidovre.

Der vil være 3 distancer at vælge mellem på henholdsvis ca. 6, ca.11 og ca.12 km, som kan kombineres efter behag og temperament.

Der er rasteplads ved start/mål, hvor der kan købes mad og drikkevarer.

Tilmelding (startkort) og køb af morgenmad kan ske fra kl. 8:30.

Startkort koster 20,00 kr., og diplom med et skoleskib som motiv er inkluderet i prisen. Børn under 16 år går gratis og får udleveret diplom og medalje.

Ruterne er afmærket og egnet til at gå, eller løbe i eget tempo.

Ruterne er endvidere barnevogns- og stavgangsvenlige.

Vi håber på godt vejr og rigtig mange friske gængere.

**HVIDOVRE MARCHFORENING
ØNSKER ALLE
GLÆDELIG OG DEJLIG JUL
SAMT ET GODT OG FRED-
FYLDT 2019**

Krudt-uglerne



Frederiksværk Gangsportsforening



Glædelig jul og godt nytår.

Så gik der atter et år.

Når vi ser tilbage på det gamle, har vi mange gode minder om et aktivt år med gode oplevelser. Især på vores bustur til Samsø / Jylland.

Vores arrangementer gik næsten også som forventet.

Vi har også vist vores ansigt udad til, godt nok ikke så mange

gange, men det gør vi bedre i 2019.

Her starter vi som vanligt op med en busfuld glade mennesker til Havfruemarchen den 06. januar. – Vi siger jo, at det ikke rigtig er nytår, før vi har gået Havfruemarchen.

Vi har planlagt en tur til Sydhavsøerne i august måned, salget er allerede i fuld gang.

Vi er ved at planlægge en tur sammen med Foreningen Norden til foråret.

Ellers er vores arrangementer som planlagt Krudtuglevandringen i marts, Kildemosevandringen i maj og Julemærkemarchen i december.

Vi vil gerne sige tak til alle vores vandrevener i hele landet og ønske et rigtig godt nytår med tak for det gamle.

Ordinær generalforsamling

Afholdes onsdag den 20. 02. 2019 kl. 19.00



Julemærkemarchen

Søndag den 2. december 2018

Der var holdtilmelding af flere hold, blandt andet Gribskovens Hårde Kerne stillede med et kæmpe hold. Børnene på Julemærkehjemmet Kildemose kom med forældre, bedsteforældre, venner og bekendte. Gamle elever stiller op med familie, vi stillede selv med et stort hold. Dertil kom alle de andre deltagere. Forstanderinden på julemærkehjemmet Lene Schou sagde, at hun troede helt sikkert på, at vi blev nummer 2 på landsplan.

Vi siger bare, at vi gør det, så godt vi kan, I kan læse resultaterne på julemærkemarchens hjemmeside efter nytår.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

I de næste par måneder har vi følgende træningsture:

07.01.	Valby S-st.	kl. 10.00	Karen
07.01.	Valby S-st.	kl. 19.00	Arne
14.01.	Forum M-st.	kl. 10.00	Jørgen
14.01.	Forum M-st.	kl. 19.00	Klaus
21.01.	Hellerup st.	kl. 10.00	Karen
21.01.	"Postkassen", Amager Landevej 71	kl. 18.30	Arne *)
28.01.	Vanløse M-st.	kl. 10.00	Niels
28.01.	Vanløse M-st.	kl. 19.00	Ove
04.02.	Rundk. Kongelundsvej/Nøragersmindevej	kl. 10.00	Arne
04.02.	Rundk. Kongelundsvej/Nøragersmindevej	kl. 19.00	Karen
11.02.	Amagerbro M-st.	kl. 10.00	Elin
11.02.	Amagerbro M-sr.	kl. 19.00	Klaus
18.02.	Frederiksberg M-st.	kl. 10.00	Jørgen
18.02.	"Postkassen", Amagerlandevej 71	kl. 18.30	Arne *)
25.02.	Nørrebro M-st.	kl. 10.00	Niels
25.02.	Nørrebro M-st.	kl. 19.00	Else
04.03.	Sjælør S-st.	kl. 10.00	Ove
04.03.	Sjælør S-st.	kl. 19.00	Elin

*) Disse to træningsture, som starter kl. 18.30, er på ca. 5 km. Bagefter – fra kl. 19.30 – holder vi medlemsmøde.

Mødet den 21.01. vil være med den traditionelle vinsmagning, som Ove står for. Det koster 50 kr. at være med. **HUSK TILMELDING!**

På mødet den 18.02. holder vi også traditionerne ved lige. Her står der nemlig banko på programmet. Pris pr. deltager er 25 kr. Der vil også, traditionen tro, være servering af kaffe og kage.

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

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

03.01.	Roklubben Øresund
10.01	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
17.01.	Korsvejens Skole
24.01.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
31.01.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232

- 07.02. Roklubben Øresund
- 14.02. Spejderhytten, Gemmas Allé 100
- 21.02. Korsvejens Skole
- 28.02. FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
- 07.03. Roklubben Øresund

SIDEN SIDST:

På **generalforsamlingen** i oktober blev det årlige kontingent forhøjet til 150 kr. for enlige og 200 kr. for husstande. Der var ingen nyvalg. Generalforsamlingen, som var godt besøgt, forløb stille og roligt, og vi sluttede som altid af med lidt godt at spise og drikke.

Det med det *velbesøgte* gentog sig desværre ikke på årets **Tårnbyvandring** i november. Vi nåede op på (eller landede nede på) 55 deltagere. Og så havde vi endda et hold med fra Alugod! Vi har hørt om lave deltagertal på marcherne længe. Hidtil er vores forening nogenlunde gået fri af denne tendens. Men selvfølgelig måtte det komme, før eller siden. Vi var lidt uheldige med vejret, idet det regnede fra morgenstunden og næsten til middag. De deltagere, som kom, havde trods alt en god dag, selv om nogle blev temmelig våde. Til gengæld kunne de i mål hygge sig med varm ribbensteg, som der denne gang var rigeligt af.

NB: HVEM GLEMTE EN GPS PÅ TÅRNBYVANDRINGEN? Ring til en fra bestyrelsen!

Når bladet udkommer, har vi også afholdt **Nissehuetur** i december, forhåbentligt i bedre vejr og med større deltagelse.

HAVFRUEMARCHEN, SØNDAG DEN 6. JANUAR

Så snart jul og nytår er slut, er det tid til at tænke på Havfruemarchen, der som altid har start fra Vibenshus skole, Kertemindegade 10 på Østerbro. Der er start kl. 9-11, og man skal være i mål kl. 13.30. Der er 2 distancer at vælge imellem, nemlig 7 og 11 km, og alle runder Langelinie, hvor gløgg og kakao venter. Efter pausen følges ruterne tilbage til mål. Her kan der købes smørrebrød og drikkevarer. Startgebyret er 25 kr., som dækker diplom og udskænkning på Langelinie. Tilmelding sker på startstedet, holdtilmelding dog senest 3. januar.

DEN NYE VANDREKALENDER FOR 2019 KAN AFHENTES PÅ HAVFRUEMARCHEN.

LADYWALK FINDER STED MANDAG DEN 27. MAJ

I den forbindelse skal der som sædvanlig bruges en del hjælpere fra de forskellige foreninger fra fredag til mandag (mandag især for mænd!). Interesserede bedes kontakte Ove og give besked om, hvilken dag der passer bedst. Oplys navn, adresse, e-mail samt størrelse på T-shirt (hjælpertrøje).

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
Best.medlem Jørgen Runge	2028 3070	jrunge.runge@gmail.com



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

Træningsture 2019.

Torsdag den 03. januar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Lørdag den 05. januar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 10. januar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Lørdag den 12. januar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Søndag den 13. januar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 17. januar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Lørdag den 19. januar. ***Ingen træningstur.***

Søndag den 20. januar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 24. januar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Lørdag den 26. januar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 31. januar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Lørdag den 02. februar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Søndag den 03. februar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 07. februar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 1610 Rødovre.

Søndag den 10. februar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 14. februar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 1610 Rødovre.

Søndag den 17. februar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 21. februar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Lørdag den 23. februar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Søndag den 24. februar. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 28. februar. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

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.)

Besøg også vores Hjemmeside.

www.rodovre-gangforening.dk



Kontingent for 2019. Girokortet er vedlagt dette nr.

Glædelig Jul og et Godt Nytår.

Forårsvandring

- Dato:** Søndag, den 10. marts 2019.
- Startsted:** Tinderhøj Skole, Festsalen, Fortvej 71, 2610 Rødovre.
- Distancer:** ca. 6, 10, 16 og 20 Km.
- Start tid:** 6 og 10 km kl. 09:00 – 12:00.
16 og 20 km kl. 09:00 – 10:00.
- Slut-tid:** **Alle skal være i mål kl. 14:30.**
- Skolen lukker:** **Kl. 15:00.**
- Startgebyr:** Kr. 20,00. Inklusive diplom, rutebeskrivelse og stempler.
- Holderindring:** Hold på mindst 11 deltagere. Tilmelding af hold senest 04-03-2019.
- Transport:** Bus 200 lige til døren.
- Hunde:** **Må desværre ikke komme ind i skolens lokaler.**
- Rygning:** **Tobaksrygning på skolens område forbudt.**
- Oplysninger:** *Finn Christensen 21 43 90 11 < MobilePay*
- Deltagelse i arrangementet er på eget ansvar. Hunde i snor på hele turen.**



Høje-Taastrup

Taaspidserne



Nytårstur 1. januar: Vi går Hjerteforeningens nytårstur fra Herstedøster skole klokken 14.

Klokken 12 går vi de 7 km fra Medborgerhuset til Herstedøster skole. Der er ikke mulighed for at købe noget ved skolen, så medbring selv forplejning til turen.

Nytårskur onsdag 2. januar: Efter en 6 km tur mødes vi i den lille sal og ønsker hinanden godt nytår over et glas vin og et stykke kransekage.



Søndagsture: starter søndag, den 13. januar klokken 10. Vesla fører turene, der er på 7 km. Som afslutning på søndagsturene bliver der lørdag, den 23. marts arrangeret spisning.

Invitation til afslutningsfrokosten kommer senere, men reserver datoen nu.

Medlemsvandring lørdag, den 2. februar: Kyndelmissevandring til Mosehuset. 10 km og 15 km starter klokken 10:30 fra Medborgerhuset.

5 km holdet mødes ved Mølleholmskolens parkeringsplads klokken 10:15.

Når vi kommer til Mosehuset, bliver der serveret varm gullasch-suppe.



Årets generalforsamling den 13. februar finder som altid sted i den store sal i Medborgerhuset.

Overvej om ikke bestyrelsesarbejde kunne være noget for dig.

Der bliver udsendt særskilt invitation, men reserver allerede nu datoen.

Husk reflekser og/eller lygter, når vi er ude at gå her i den mørke tid.

En god ide er også huer, halstørklæde, vanter eller benvarmer strikket af refleksgarn. Jeg har selv benvarmere, og det siges at fange billygterne godt.



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.

Om onsdagen: Går vi kl. 18:30. Indtil 1. marts går alle **6 km**.

Hjemmesiden:

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

www.taaspidserne.dk



Siden sidst har vi haft vores Fødselsdagsvandring. Trods fødselsdagen var der ikke noget at råbe hurra for. Der var 50 ude at gå.

Det var godt nok regnvejr; men man siger jo, at det ikke er vejret, der er noget galt med, kun påklædningen.

En stor tak til dem, som mødte op. Vi fik da også megen ros for ruterne.

Da vi brændte inde med en del lagkager, var der et mindre underskud.

Til sidst vil vi ønske alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Mange julehilsener

Allerødderne





Køge Vandreforening
www.koegevandreforening.dk



Husk...

Nytårstravetur

Mandag, den 31. december 2018



Køge Åsti Vandring
27. januar 2019



Arrangør: Køge Vandreforening

Startsted: Borup skole, Borup Skole,
Hovedgaden 39, 4140 Borup
Distancer: 5, 10, 20 og 30km

Starttid: kl. 9 til 11 for 5, 10 og 20km — kl. 9 for 30km

Alle skal være i mål senest kl. 16

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

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.

Betaling med MobilePay er mulig.

Stempler: Køge speciel, IVV og EVG



Ruterne er afmærket med rød/hvide
strimler og pile.

Rast: Ved start/mål og på ruten. Medbragt mad og drikke må
ikke indtages på vore raststeder.

Hold skal være på mindst 10 deltagere til diplom. Og vi skal
have en navneliste inden arrangementet.

Deltagelse: Køge Åsti Vandringen er åben for alle.
Deltagelse sker på eget ansvar. Færdselsregler og regler
for færdsel i naturen skal overholdes. Det er jagtsæson, så
hunde kan desværre ikke deltage.

Yderligere oplysning: Torben H. Hansen, 2966 7898.

Velkommen til vel nok Sjællands mest spændende
vandretur...



www.koegevandreforening.dk



Kære alle,

I ønskes en dejlig
jul, samt alt godt
i det nye år.

Håber vi ses til
Nytårstraveturen
den 31. december



LÆSERBREVE

Mini-vandreugen til Loutraki, Grækenland.

Torsdag, 6. sep. tog de 2 turledere meget tidligt af sted fra hhv. Billund og Kastrup. Efter indkvartering på hotellet var der tid til at lave en starttur. De øvrige dage blev der prøvegået 5 ruter på hhv. 10 og 20 km.

Torsdag, 13. sep. ankom alle deltagerne ved frokosttid. Efter spisningen mødtes alle til en kort briefing, hvorefter vi gik den planlagte starttur på 8 km. Turen gik op til Korintherkanalen og over broen. En fin tur i godt vejr. Inden middagen blev der holdt en stor velkomst-briefing med uddeling af vand og en lille ouzo.

Fredag, 14. sep. startede dagen med morgengymnastik og et havbad. Vi deltes vi i et 10 og 20 km hold. Vi gik langs kysten ad en natursti, som mange steder havde vanskelige passager. Efter 3 km gik turen ind i landet og tilbage til hotellet. 20 km holdet lavede en lille sløjfe inden turen gik til hotellet. Alle kom hjem til frokost. 20 km holdet to herefter yderligere en tur på 8 km. Om eftermiddagen var der udstræk og en briefing om næste dags tur. Før og efter spisningen var der fri bar.



Lørdag, 15. sep. var der igen gymnastik og havbad, som mange deltog i. Kl. 09 ankom bussen, som skulle køre os til udkanten af Loutraki. Herfra gik vi først ad et stykke landevej, og så op ad et bjerg. Stigningen var heldigvis ikke så stejl, men ganske svag, så der skulle gås nogle km, før vi kom op til det kloster, som vi stiledede efter. På toppen blev der uddelt en ouzo. Der var en god udsigt over Loutraki fra klosteret. Nedturen var mere stejl, så vi havde et par stykker, der måtte ned i gruset, men heldigvis uden skader. Vi gik lidt gennem byen til vi nåede bussen, der derefter kørte os til hotellet. 20 km holdet fortsatte gennem Loutraki og ud til kanalen og langs denne tilbage til hotellet. En tur på 25 km, ikke anstrengende, men meget varm, med solen lige på (omkring 30° C).

Søndag, 16. sep. var der igen gymnastik og havbad. Vi blev igen delt i 2 hold, og vi gik til broen over Korinther-kanalen, og ind i baglandet ad små veje. Vi vendte og gik tilbage til broen. Ved et stort supermarked blev der handlet lidt vand. Alle nåede hjem til frokost. 20 km holdet gik yderligere en tur på 5 km i hotellets bagland. Igen var der udstræk og briefing.

Mandag, 17. sep. startede som de andre dage. Vi gik denne dag langs kanalen ca. 6 km. Undervejs gik vi på de 2 broer vi passerede på turen. Vi gik ind i landet, og ad små veje og stier kom vi til både en hovedvej og en motorvej som skulle passeres. Vi nåede en lille købmand, hvor der blev en livlig handel. Vi nåede hjem til frokost efter en tur på 15 km. 20 km holdet lavede en sløjfe til byen Korinth, inden de gik til hotellet, en tur på 25 km. Igen var der udstræk og briefing.



Tirsdag, 18. sep. var fridag. Hovedparten af deltagerne havde valgt at tage en af Bravo Tours ture til Athen. Vi fik en guidet tur rundt på Akropolis og museet. Vi nåede kun at gå lidt i byen, hvorefter vi kørte forbi nogle særlige seværdigheder. En udmærket tur, men lang.

Onsdag, 19. sep. var sidste vandredag. Vi gik først en flot tur ind i landet, hvorefter vi gik mod kysten. Efter 6 km nåede vi, ved kysten, en god strandbar. Her blev der indkøbt rosévin, så alle kunne få et stort glas vin. Efter en ½ times pause, fortsatte vi af kyststien tilbage til hotellet. Stien gav nogle flotte udsigter, men der var også mange udfordringer, hvor der skulle en hjælpende hånd til for at komme igennem. Alle kom igennem og hjem til frokost. 20 km holdet tog efter frokost en daltur på 10 km. Efter turene blev der hygget i baren. Dagen sluttede med udstræk, og efterfølgende holdt vi en afslutning på vandreugen.

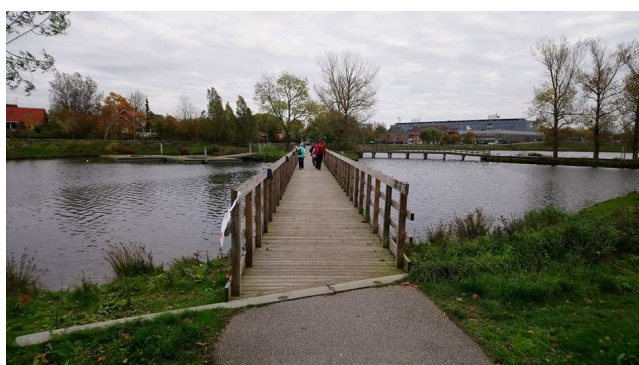
Torsdag, 20. sep. var hjemrejsedag. Flyet til Kastrup afgik midt på dagen, hvorimod flyet til Billund først afgik sent på aftenen, hvilket var ret uheldig for jyderne.

Mini-ugen blev en stor succes. Folk var tilfredse med turene og opholdet. Terrænet var meget tilfredsstillende, med mange muligheder uden den store sværhedsgrad.

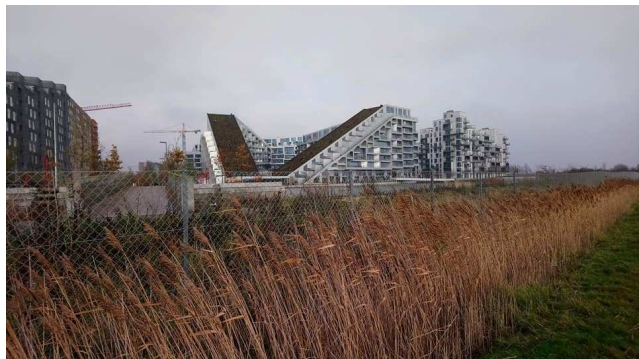
BILLEDER FRA EFTERÅRET 2018



Holbæk Fjord ved højvande, 25. oktober



Fra Ole Rømer Marchen, 4. november



Fra Tårnbyvandringen, 11. november



Fra Løvfaldsvandringen, 17. november



Julemarked på Nyvang, 24. november



Fra Adventstrim, 25. november



Holbæk Fjord ved lavvande, 29. november



Julemærkemarch i Holbæk, 2. december

Billederne taget af Max Larsen nr. 1 og 7 og de øvrige af Henrik Sandberg.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2019:

Der er følgende ændring til kalenderen 2019: **25 km Euraudax-tur i Avedøre**, den 16. februar, startstedet er ændret til: **Selskabslokalet, Berners Vænge 3, 2650 Hvidovre**. De øvrige oplysninger i kalenderen er uændrede.

34. EVG-Europa-Volkswandertage i Dorfgastein, Østrig:

De danske tilmeldinger er allerede i fuld gang. Turen vil foregå i bus med afgang onsdag den 5. juni og hjemkomst tirsdag den 11. juni sidst på dagen. Da der jo er langt til Østrig, vil der være overnatning i Bayreuth, Tyskland på både ud- og hjemturen. Bussen udgår fra Holbæk, og der vil være opsamling i Roskilde og Køge. Pris pr. person er **kr. 4.480** ved overnatning i delt dobbeltværelse. Ønsker man opsamling i København, er der et tillæg på 100 kr. De nærmere detaljer fremgår af brochuren. Kontakt evt. Finn Henriksen, hvis du mangler en brochure. Depositum på **kr. 1.500** skal betales til Finn helst inden 1. februar, så vi har styr på, hvor mange der ønsker at være med. Der er en officiel hjemmeside til arrangementet: www.europavolkswandertage.com. Her kan man bl.a. se ruterne på hhv. 7, 14, 21 og 42 km, som i modsætning til tidligere vil være forskellige lørdag og søndag.

Julemærkemarchen 2018

Søndag, den 2. december var det tid for Julemærkemarchen 2018. Det var 42. gang, at denne landsdækkende tur blev afholdt. Der deltog ca. 16.000 i den.

Næste bladmøde

Tirsdag den 26. februar 2019 kl. 19.00 (generalforsamling). Mødet afholdes i Taastrup Medborgerhus, lille sal.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag, den 13. februar

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage i 2019:

10. april
19. juni
21. august
23. oktober
11. december

SJÆLLAND RUNDT

Øst for Storebælt

Januar-februar

Ma. 01.01.	Hjerteforeningens Nytårstur, Medborgerhuset i Taastrup - Herstedøster Skole (side 18), (Taaspidserne)	OOO
Sø. 06.01.	Havfruemarchen, Vibenshus Skole, Kertemindegade 10, København Ø, (Motionsforeningen København)	EVG
Lø. 19.01.	Avedøre St. – Vallensbæk St. (16,5 km, side 13) (Hvidovre Marchforening)	OOO
Sø. 27.01.	Køge Å-sti Vandring, Borup Skole, Hovedgaden 39, Borup (Køge Vandreforening)	IVV/EVG
Lø. 16.02.	25 km Euraudax-March, Avedøre, Selskabslokalet, Berners Vænge 3, Hvidovre, (Euraudax-Danmark)	EVG
Lø. 16.02.	Fastelavnstur, Klostergade 24, Nakskov (Strejferne, Nakskov)	IVV
Lø. 23.02.	Vallensbæk St. – Hundige St. (16 km, side 13) (Hvidovre Marchforening)	OOO

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 motionsløbs- 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), E-mail: fhnrxn@gmail.com.

Motionsgangs redaktion ønsker alle læsere en rigtig god jul og et godt Nytår

