

MOTIONS GANG

2.

MARTS – APRIL

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 (30 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 skal tegne minimum 10 abonnementer til deres medlemmer.

Tryk: 480 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (105 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 Havfruemarchen 2019** (Foto: Henning Rose, Værløse)

LEDER

Vi skal alle tænke på miljøet. Det gælder ikke mindst alle os, som går vandreture. De fleste af os opfører os pænt og undlader at kaste affald i naturen. Det er ikke dér, jeg vil hen med mine skrivelser. Det drejer sig om noget helt andet, som kommer til at påvirke alle foreninger, som arrangerer marcher, og som – naturligvis – også tilbyder salg af mad og drikkevarer på rastepladser og startsteder.

Salg af plastic-kopper og -bestik vil efterhånden helt forsvinde fra butikkerne. De alternativer, som nu tilbydes, bl.a. papkrus, vil være dyrere og måske mindre egnede end de velkendte plastickrus.

Jeg har i en butik set noget "forsølvet" (engangs)bestik, som ligner almindeligt bestik. Jeg ved ikke, hvilket materiale det er fremstillet af. Det er formodentlig noget, som kan vaskes og genbruges. Men det bliver under alle omstændigheder dyrere og mere besværligt at have med at gøre. Forhåbentlig bliver det også af en bedre kvalitet? Plasticbestik er ikke meget bevendt!

Det med kopperne burde ikke være det store problem. Næsten alle vandrere, som går træningsture og madpakketure, er i forvejen vant til at medbringe egen kop. Mon ikke de kan vænne sig til at medbringe koppen på marcherne også? Man kunne eventuelt hæve priserne på drikkevarer for dem, som ikke har sin egen kop med? (eks.: kaffe i egen kop: 4 kr., kaffe i papkrus: 5 kr.)

Bestik er ganske vist ikke altid påkrævet, men de såkaldte håndmadder er ofte så flot belagt, at det er vanskeligt at spise dem uden bestik. Jeg har ikke noget forslag til, hvordan man løser det problem, for de fleste vil nok glemme at tage bestik med hjemmefra. Vi må se, hvad der sker fremover.

Der vil desværre nok være nogle foreninger, som føler sig nødsaget til at sætte rastepriserne op, hvis producenterne af engangsbestik ikke finder frem til et billigt alternativ til plastic.

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 3: 25.03.2019



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

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

E-mail fkrsriver@gmail.com

www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

Alugod kalenderen.

Kulturaften, Vesterålen	tirsdag d. 19. februar
Kulturaften, Loutraki	tirsdag d. 19. marts
Forårstrim	lørdag d. 13. april
Byvandring	tirsdag d. 07. maj
Vandring ved Vestvolden	torsdag d. 30. maj
Ladywalk	mandag d. 27. maj
Grillaften	tirsdag d. 18. juni
Bakketur	lørdag d. 29. juni
Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	lørdag d. 31. august
Årsafslutning	fredag d. 15. november
Adventstrim	søndag d. 24. november
Julemærkemarchen	søndag d. 01. december
Juletrim	lørdag d. 07. december
Farum Sø rundt	lørdag d. 28. december

ALUGOD forsøger at stiller hold

Den Maritime Fastelavnsmarch	9. feb. 2019
Euraudax-Marchen, Hvidovre	16. feb. 2019
Vintertur ved Køge	2. mar. 2019
Forårstrim	13. apr. 2019

Træning.

Vi træner stadig hver tirsdag aften kl. 18.15
og onsdag kl. 10.00.



Kulturaften

I efteråret 2018 var der god tilslutning til de to aftener vi afholdte, over 30 deltagere pr. gang. I foråret vil Alugod igen afholde en kulturaften. Første aften bliver tirsdag 19. feb. med billeder fra Lofoten/Vesterålen, og anden aften, som var sat til 19. mar., må vi desværre aflyse, da denne dag falder sammen med Vandreugen.

Forårstrim.

Foråret nærmer sig hastigt, og Alugod vil derfor afholde Forårstrim lørdag den 13. april 2019 fra **Satellitten, Bymidten 46, 3500 Værløse**. Vi har bestilt godt vejr, så vi håber, at alle de fremmødte vil få den tidlige forårsflora at se, på de nye ruter. Vel mødt.

Juletrim i Dyrehaven.

På vej til dyrehaven kørte vi gennem flere store regnbyger, så det så ikke for godt ud. Da vi startede turen, var det stort set holdt op, og vinden mærkede vi ikke, da vi gik i skoven. Vi nåede til højen ved Hjortekærlågen, og her kom der noget regn under udskænkningen af 1 Enkelt. Det blev derfor kun et lille ophold, inden vi gik mod Slottet, og heldigvis stoppede regnen. Vi nåede frem til Taarbæk kro, hvor vi indtog vores forudbestilte mad og en juleøl. Vi var 23, der deltog på denne tur.



Julemærkemarchen 2018

For 15. gang blev der holdt Julemærkemarch i Værløse. Lokalet blev gjort klar lørdag. Søndag kl. 09 åbnede formanden og to nisser marchen. Julemærkemarchen blev besøgt af omkring 350 deltagere, omkring 50 færre end i 2017, hvilket placerer os som nr. 10 blandt de 65 startsteder. Vejret var fint, men gråt, så der var ingen problemer med opmærksomheden. Deltagerne gav udtryk for, at det var nogle gode ruter samt godt mærket op. Køkkenet havde travlt med at servere gratis gløgg og æbleskiver, som i år blev sponsoreret Alugod. Der blev udleveret 950 æbleskiver, 30 l gløgg og 12 l kakaomælk. En stor tak til vores flittige hjælpere, uden dem var det ikke muligt at gennemføre dette arrangement.



Farum Sø rundt.

Mellem jul og nytår fortsatte vi traditionen med at gå Farum Sø rundt. 43 Alugoder stillede op. Vejret var godt tørt og stille, så vi havde ikke de store problemer med at komme rundt på de små stier langs søen. Vi delte os i 2 hold og gik hver sin vej rundt om søen. Vi mødtes halvvejs ved rastebilen, hvor der var gløgg, kaffe og kager. Køkkenholdet tog hjem fra rasteplassen for at forberede maden. Vi fik ved hjemkomsten en velfortjent god frokostbuffet. Tak for nogle hyggelige timer i godt selskab.



Havfruemarchen

Som sædvanligt stillede Alugod et hold til turen, ja, vi var 26 på holdet. Det er en dejlig tur, og vi glæder os til den hvert år. Men men, det er altså træls, fordi man er dårligt gående, ikke kan få en bid rugbrød, når man kommer i mål. Vi kan desværre kun nå at gå den lille tur, da sluttidspunktet er så tidligt. Men det er så ok. Hyggeligt at være sidst er det heller ikke, da stole, borde og lys tages ned om ørerne på én. Der er ikke meget hygge. Det er bare med at komme hjem.

Det er æv.

Hilsen Jytte Groth



Gladsaxe Gangsport

Nr. 2. marts - april 2019

Kalenderen.

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	Jan
Fredag den 08. marts	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 12. marts	kl. 10.00(M)	start fra Lyngby station	Rita L
Fredag den 15. marts	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 19. marts	kl. 10.00	start fra Kgs Nytorv (Metro)	Lars Ø
Fredag den 22. marts	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 26. marts	kl. 10.00(M)	start fra Farum station	Kirsten/Kim
Fredag den 29. marts	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 02. april	kl. 10.00(M)	start fra Hellerup station	Herdis
Fredag den 05. april	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 09. april	kl. 10.00(M)	start fra Kildebakke station	Rita L
Fredag den 12. april	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Søndag den 14. april	kl. 08.30	Mølleåvandring, Fuglevad vandmølle	
Tirsdag den 16. april	kl. 10.00(M)	start fra Dyssegård station	Herdis
Fredag den 19. april	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 23. april	kl. 10.00(M)	start fra Emdrup station	Lars Ø
Fredag den 26. april	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 30. april	kl. 10.00(M)	Start fra Skovbrynet station	Kirsten/Kim

Tirsdagsturene er en ført tur på ca. 10 km. Ture mærket med (M) er madpakketure, medbring selv forplejning

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



Mølleåvandringen



Motionsgåtur for hele familien

Arrangør	Gladsaxe Gangsport
Dato	Søndag, den 14. april 2019
Start og mål	Fuglevad Vandmølle, Møllevej 4, 2800 Kgs. Lyngby.
Distancer	5 - 7 - 12 - 17 - 24 km
Starttid	(24 km kl. 8.30 til 9.00) (7 og 17 km kl. 8.30 til 10.30) (5 - 12 km kl. 8.30 til 11.30). Ved 24 km skal der startes med 7 km-ruten først.
Rasteplads	Der er rast ved start og mål og på 12 og 17 km-ruterne. Rasten ved Stampen lukker senest kl. 13.00
Sluttid	Marchen slutter kl. 14.00. Startstedet lukker kl. 14.30.
Ruter	Ruterne er afmærkede, undtagen rundt om Lyngby sø, og den yderste sløjfe på 17 km. Ruterne egnet til stavgang og barnevogne.
Ruternes placering	Stier langs Mølleåen, forbi Fuglevad, Brede, Ørholm, Nymølle, Stampen, Raadvad og Strandmøllen og Lyngby Sø rundt.
Startgebyr	20,00 kr. inkl. diplom i plastlomme og rutekort.
Stempling	Der stemples med Gladsaxe Gangsports Mølleå vandring stempel, Dansk Atletik Forbunds sportsstempel og EVG.
Tilmelding	For enkelt-gængere sker tilmelding ved start.
Hold og Oplysninger	Tilmelding af hold senest den 26. marts 2019 Alle hold med mindst 11 deltagere vil modtage en holderindring. Holdtilmelding og betaling sendes til GLADSAXE GANGSPORT Bankkonto: reg.nr. 2128 kontonr. 8185663486 v/ Ivar Maibom Rønnebærvej 10 st. th. 2400 København NV tlf. 38 34 74 72 - 23 32 82 39 E-mail: ivarmaibom@gmail.com
Tog	Nærum-banen til Fuglevad station
Ansvar og regler	Deltagelse sker på eget ansvar, de almindelige færdselsregler, ordensregler i park og skovområder SKAL overholdes.
Hunde	Er velkomne, men SKAL føres i snor.





Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

Stiftet den 04. juli 1973

Bestyrelsen i GHK

Formand: Jørgen Holst Hansen
Tlf.: 60601485
Næstformand: Per Melchior
Kasserer: Henrik Pedersen
Tlf.: 93886767 efter 18
Sekretær: Jørgen Holst Hansen
B. Medlem: Karin Pedersen
Lis Cramer
Thora Hansen
Leif Thomsen

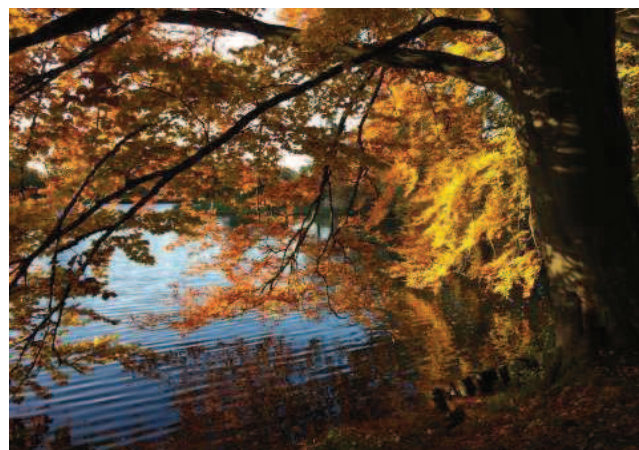
Marts - April 2019

VI GÅR ÅRET RUNDT

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorgang fra Kernehuset, der er 7 hold, som går 2, 3, 5, 6, 7, 8 og 10 km. Kaffen har man selv med. Fra april går vi onsdag kl. 18.30, 5 og 10 km.

Seniorgang

Hver tirsdag formiddag kommer der rigtig mange for at gå seniorgang. Rekordens i 2018 blev 177 glade mennesker - det er rigtig mange. Her i starten af 2019 er vi nået op på 161. Alle har selv kaffe / the med, da brønden ved Kernehuset er lukket og fyldt op. Enghavehuset er revet ned, men vi beholder vores Klubhus.



Det dejlige forår er på vej

GHK stiller hold
Forårsvandring i Rødovre
Søndag den 10. marts 2019

Lidt fra 2018

Medlemmer 532, antal år 36.594
gennemsnit 68,75 år.

www.gribskovenshaardekerne.dk



GHK laver tur til april
Fra den 04. til den 08. april
Turen går til Sønderjylland
Hvor vi skal vandre på
Gendarmstien
Turen er overtegnet.



Hillerød-vandring 2019

Hillerød-vandringen afholdes i Hillerød lørdag den 16. marts 2019. Der er start og mål på Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsalle 2, 3400 Hillerød.

Start mellem kl. 09.00 – 13.00.

Der er tre ruter 5, 10 og 10 km man kan gå 5, 10, 15, 20 og 25 km.

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

Et hold skal bestå af 10 personer til diplomer med valgfri distance.

Der er holdtilmelding senest tirsdag, den 12. marts til

henrikpedersen48@yahoo.dk

Ruterne bliver afmærket med bånd og pile, samt rutekort.

På startstedet kan der betales med kontanter og MobilePay.



Ladywalk 2019

Kommer til Hillerød

GHK er begge steder i år. både på Amager som hjælper / salg af kaffe, sandwich, pølser, øl og sodavand. Og i Hillerød for salg af kaffe og kage. Men vi stiller hold i Hillerød her i år.



Vinter ved Grib sø



Skovens dag søndag d. 05. maj 2019

SKET SIDEN SIDST

Der var ikke så mange ture at besøge i månederne december og januar, men Holbæk Gangsport var dog repræsenteret ved følgende arrangementer:

Nissehueturen på Amager havde i alt 87 deltagere, hvoraf de 16 var fra Holbæk GS. Vejret ved noget fugtigt, og det har nok begrænset deltagelsen noget, for året før, hvor vejret var flot solskin, var der en del flere.

Julemotionsturen fra Nykøbing F havde ikke særligt mange deltagere – kun godt 20, og af dem var der 6 fra Holbæk GS.

Så var der til gengæld en hel del flere på **Nytårsaftentraveturen i Køge**. Det blev til i alt 109, hvoraf de 26 var vore medlemmer.

Det helt store besøg kunne man opleve på den første tur i det nye år, nemlig **Havfruemarchen i København**. Her var der mødt hele 550 deltagere op, og af dem var de 28 fra Holbæk Gangsport. Turen foregik i et fint solskinsvejr, og alle syntes at nyde turen.

Den sidste tur, som kan omtales i denne omgang, var **Køge Åsti-vandringen**. Denne tur havde start på Borup Skole, og den havde fået ændret sine ruter en del, da der ikke længere kunne være rast på Spanager Skole. Den var derfor flyttet til den nærliggende Ejby Skole, hvorfor ruten hertil mest var lagt på små veje uden særligt megen trafik. Turen tilbage til Borup fulgte den sædvanlige rute ad stien langs Køge Å, men den var denne gang ubehageligt glat, da der var megen is på det meste af stien. Der var i alt 77 deltagere, og heraf var 20 fra Holbæk GS.

JULEVANDRING I HOLBÆK

Den 8. december var det tid at afholde den lokale **Julevandring i Holbæk**. Det var 42. gang, at vi fejrede julens komme med den hyggelige juletur, men der var ikke ret meget juleagtigt over turen – ud over julepynten i byen, for det var et noget fugtigt vejr det meste af turen. Dette har uden tvivl været medvirkende til, at der kun var 34 deltagere på turen. Trods alt gik hovedparten den lange tur på ca. 10 km, men på den blev der jo også tilbudt varm kakao undervejs.

FORÅRSVANDRING I HOLBÆK

Vort næste store arrangement bliver Forårsvandringen, som i år afholdes søndag, den 28. april. Der tilbydes 3 forskellige sløjfer på ca. 10 km samt én på 5 km, så man derfor vælger ruter på 5, 10, 15, 20, 25 og 30 km, helt efter eget ønske og den tid og de kræfter, som man til rådighed. Startstedet er fra Foreningshuset ved Bjergmarkshallen, og der kan startes fra kl. 09.00. De forskellige sløjfer kan vælges frit, så hvis man sidste år har gået en enkelt eller to af dem, kan man denne gang eventuelt vælge blandt de øvrige, så man kan få set noget mere af byen og dens seværdigheder. Brochurer over turen er trykt, og de kan findes på de fleste vandringer på Sjælland, eller man kan finde dem på foreningens hjemmeside, som har adressen: www.holbaekgangsport.dk

Vi håber at se rigtig mange til vores vandring i et forhåbentligt skønt forårsvejr. Vi kan love, at der er meget spændende at se på i Holbæk by og ved fjorden.

AKTIVITETSLISTE

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

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

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

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

Hver **onsdag kl. 18.00** er der en travetur på 10 – 12 km fra Klublokalet

Der er ingen tur den 20. marts. Efter 1. april, se oversigten nedenfor !

Hver **torsdag kl. 10.00** travetur fra Klublokalet. Der gås 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, 4550 Asnæs

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

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

lørdag 2. mar. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk, ture på 3 og 6 - 7 km
Fastelavnstur med tøndeslagning og kaffebord

lørdag 9. mar. kl. 14.00 fra P-plads ved Egebjergvej 1, 4500 Nykøbing Sj.

lørdag 16. mar. kl. 14.00 fra P-plads ved Bauhaus, Stenhusvej 56, 4300 Holbæk

onsdag 20. mar. kl. 19.00 på Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk, **Generalforsamling**

lørdag 23. mar. kl. 14.00 fra Vibevej 22, 4571 Grevinge

lørdag 30. mar. **Turen er aflyst. Der henvises til en tur ved Bisserup Strand.**

NB. **Fra april til august er der ingen travetur lørdag eftermiddag**

onsdag 3. apr. kl. 19.00 fra P-plads ved Enemærket, Sorøvej 61, 4291 Ruds Vedby

onsdag 10. apr. kl. 19.00 fra enden af Snerlevej (ved Fælleden), 4300 Holbæk

onsdag 17. apr. kl. 19.00 fra P-pladsen, Ved Kirken 8, Egebjerg, 4500 Nykøbing Sj.

onsdag 24. apr. kl. 19.00 fra P-plads ved Vipperød-hallen, Rensdyrvej 3, 4390 Vipperød

søndag 28. apr. kl. 09-11 fra Foreningshuset, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk, fra 5 til 30 km,
Forårsvandring ved Holbæk.

onsdag 1. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Svebølle Station, Jernbanevej 13, 4470 Svebølle

onsdag 8. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Lumsås Kirke, Oddenvej, 4500 Nykøbing Sj.

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

HVIDOVRE MARCHFORENING



Marts – april 2019

VI GÅR ÅRET RUNDT

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

OBS! MEDLEMSMØDET ER AFLYST

05. marts, Rødovre S-station, Klaus

12. marts, Friheden S-station, Maire

17. marts, Lille Friheden1, Hvidovre

LÆS! SKOLESKIBSMARCH

19. marts, Nørrebro S-station, Edel

26. marts, Lyngby S-station, Edel

30. marts, Vallensbæk S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

02. april, Svanemøllen S-station, Klaus

09. april, Konfer.rum Enghøjhuset, Avedøre

LÆS! GENERALFORSAMLING

16. april, Åmarken S-station, Maire

20. april, Greve S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

23. april, Vallensbæk S-station, Uffe

30. april, Dybbølsbro S-station, Edel

12

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 trænings-
tur på ca. 2 timer fra Avedøre, Trædrejerpor-
ten 1B.

Er du interesseret i stavgang, kan du for at prø-
ve gangarten, og inden du investerer i udstyr,
gratis låne gangstave af os.

Tag din madpakke med og mød op. Der er gra-
tis kaffe og hyggeligt samvær efter turen.

HAVFRUEMARCHEN

Hvidovre Marchforening havde samlet et hold
på 57 gængere til Havfruemarchen.

Det er en rigtig god ide med tilføjelse af en
kortere rute. Nogle dejlige ture og alle så ud til
at hygge sig.

”NYTÅRSKUR”

Ved dette års nytårskur, som blev afholdt i vo-
res lokale, Trædrejerporten 1B, skulle 3 af
Hvidovre Marchforenings medlemmer have
overrakt pokal for deres anstrengelser i den
danske natur:

20.000 km Edel Simonsen

25.000 km Uffe Schønnemann

45.000 km Inge-Marie Pedersen



82. SKOLESKIBSMARCH

OBS! OBS! NYT STARTSTED

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 rasteplass 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.

GENERALFORSAMLING

Den årlige Generalforsamling afholdes tirsdag den 9. 2019, kl. 19.00 i Konferencerummet, Enghøjhuset 6A i Avedøre, 2650 Hvidovre.

Invitationen med dagsorden for medlemmer sendes som vedhæftet fil og lagt på vores hjemmeside www.team-hvidovre.dk

MADPAKKETURE

1. tur starter lørdag den 30. marts 2019 kl. 10:00 fra Hundige S-station og slutter ca. 16,5 km efter på Greve S-station.

2. tur starter lørdag den 20. april 2019 kl. 10:00 fra Greve S-station og slutter ca. 16,5 km efter på Solrød Strand 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.

LADYWALK

Hvidovre Marchforening har igen i år et pigehold til Ladywalk.

Startstedet er som sidste år Tiøren, over for Kastrup Fortet og finder sted mandag den 27. maj 2019.

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

Husk sidste tilmelding til Edel er 28. april 2019.

Krudt-uglerne



Frederiksværk Gangsportsforening

Krudtuglevandringen søndag den 24. marts 2019



Program 2019

5 - 10 - 15 - 20 og 25 km.

Vi byder hermed alle hjertelig velkommen til årets Krudtuglevandring.

Der er 3 selvstændige ruter: To på 10 km og en på 5 km.

Det vil sige, man kan gå 5, 10, 15, 20 eller 25 km.

Ved 20 og 25 km gøres opmærksom på, at rute nr. 1 skal gennemføres først og rute nr. 3 (5 km) til sidst.

Startstedet er åbent fra kl. 07.00 – 15.00

Arrangør: Gangforeningen Krudtuglerne

Dato: Søndag, den 24. marts 2019

**Start / Mål: Gangforeningen Krudtuglerne
Syrevej 25, 3300 Frederiksværk**

Distancer: 5 - 10 - 15 - 20 og 25 km.

**Starttid: Kl. 08.00 til kl. 11.00. for 5. 10 og 15 km.
Kl. 08.00 til kl. 10.00 for 20 og 25 km.**

Startgebyr: Kr. 25 inkl. ruteskitse og diplom med årets motiv

Stempling: Der stemples med DAF, EVG samt vores eget stempel

Hold: Der er en erindring til alle hold med mindst 11 deltagere til diplom.

Tilmelding senest den 20. marts

Til: Tarben Olesen

E-mail: Tarben@e-box.dk, Giro (01) 9 274 235

Arresø-kanalen har i år 300-års jubilæum

Vi i Gangforeningen Krudtuglerne byder Jer alle velkomne til Krudtuglevandringen 2019, hvor vi fejrer jubilæet.

Vores ruter ligger i et flot naturskønt område. Rute 1 går ud på Auderød Halvøen med en fantastisk udsigt over Arresøen.

Rute 2 går blandt andet ud til Arrenakke Bakke med udsigt til de 4 verdenshave. Rute 3 tager dig med på en tur langs Kanalen til Frederiksværk lystbådehavn.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

I de næste par måneder har vi følgende træningsture:

04.03.	Sjælør S-st.	kl. 10.00	Ove
04.03.	Sjælør S-st.	kl. 19.00	Elin
11.03.	Svanemøllen S-st.	kl. 10.00	Jørgen
11.03.	Svanemøllen S-st.	kl. 19.00	Arne
18.03.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Eilif
18.03.	Vesterport S-st.	kl. 19.00	Klaus
25.03.	Lergravsparken M-st.	kl. 10.00	Karen
25.03.	Lergravsparken M-st.	kl. 19.00	Else
01.04.	Sydhavn S-st.	kl. 10.00	Arne
01.04.	Sydhavn S-st.	kl. 19.00	Elin
08.04.	Frederiksberg M-st.	kl. 10.00	Niels
08.04.	Frederiksberg M-st.	kl. 19.00	Karen
15.04.	Charlottenlund St.	kl. 10.00	Jørgen
15.04.	Charlottenlund St.	kl. 19.00	Ove
22.04.	2. påskedag – ingen træningstur		
29.04.	Nørreport S-st.	kl. 10.00	Elin
29.04.	Nørreport S-st.	kl. 18.30	Klaus *)
06.05.	Brøndbyøster S-st.	kl. 10.00	Niels
06.05.	Brøndbyøster S-st.	kl. 19.00	Ove

*) Klaus laver en af sine spændende byvandring, som denne gang har titlen: "Byvandring i Latinerkvarteret og Københavns Bombardement". Bemærk, at vi starter kl. 18.30 og slutter ca. kl. 20.30.

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:

07.03.	Roklubben Øresund
14.03.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
21.03.	Korsvejens Skole
28.03.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
04.04.	Roklubben Øresund
11.04.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
18.04.	Skærtorsdag – ingen træningstur
25.04.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
02.05.	Roklubben Øresund

SIDEN SIDST:

Havfruemarchen den 6. januar gik over al forventning. Vi havde strålende solskin hele dagen, og vi solgte i alt 550 startkort, 3 flere end sidste år. Salget af smørrebrød gik så strygende, at der var udsolgt af det hele. Forhåbentlig var der ikke alt for mange, som gik forgæves efter mad. Det er meget vanskeligt at forudse, hvor meget der er behov for. De 60 liter gløgg, som vi havde købt til udskænkning på Langelinie, rakte lige akkurat.

Havfruemarchen blev afholdt for 46. gang, og én person har gået turen hvert eneste år, nemlig Svend Aage fra Aabenraa. Vi havde 10 hold, som til sammen stillede med 330 deltagere. Det var: Krudtuglerne, Hvidovre, Gribskoven, Køge, Taaspidsøerne, Alugod, Holbæk, Greve, Gladsaxe og Strejferne.

Apropos Strejferne, så har vi modtaget en lille filmoptagelse fra dem om Havfruemarchen, som nu kan ses på vores hjemmeside.

De næste par måneder ligger vi lidt stille med større arrangementer, men hver uge har vi jo to træningsture om mandagen og én om torsdagen (se ovenfor). Hold også øje med, hvad de øvrige foreninger tilbyder af spændende vandreture. Vort næste store arrangement er **Store Bededags Aften Vandring** den 16. maj. Det følger mere om denne tur i næste blad.

Tur til Sofiero i maj

Vi er mange, som husker den gode tur, som Klaus arrangerede for os til Hven sidste år. I år planlægger han en ny tur, som denne gang skal gå til Sofiero ved Helsingborg. Det bliver tirsdag den 21. maj. Vi skriver mere om turen i næste blad, men sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Plastickopper og –bestik

Dette er ved at blive et problem, da produkterne er ved at udgå fra butikkernes sortiment. De alternativer, som tilbydes, f.eks. papbægre, er dyrere i drift end de velkendte plastickopper. Vi opfordrer alle til at medbringe en kop (og evt. bestik) til de større arrangementer. Vi tager jo i forvejen vores egen kop med på træningsturene. Det vil således kun være et spørgsmål om tilvænning at huske at tage en kop med på turen. Alternativt bliver vi nok nødt til at hæve priserne for varme drikke på rastepladserne.

Lederen på side 3 i bladet omhandler emnet engangsbægre og –bestik.

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

Her kan man bl.a. læse de 2 senest udgivne numre af Motionsgang

Oplysninger om foreningens arrangementer:

Formand Karen Lintner	32513185	k.b.lintner@stofanet.dk
Næstformand Arne Jahn	25362849	jahn@private.dk
Kasserer Kirsten Wichmann	36780172	wicok@pc.dk
Sekretær Ove Wichmann	36780172	wicok@pc.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	20283070	jrunge.runge@gmail.com



Køge Vandreforening
www.koegevandreforening.dk

Køge Vandreforening inviterer på travetur.



Vintertur ved Køge...

Lørdag 2. og søndag 3. marts 2019

En kort, en lang, valget er dit.

Alle er velkomne...

Fredag 1. marts åbner skolen kl. 17 for indkvartering, og der er en lille rast.

Lørdag 2. marts og søndag 3. marts er der traveture af forskellig længde.

Start/mål: Ellemarkskolen, Gymnasievej 10, 4600 Køge. Skolen er åben fredag fra kl. 17 for indkvartering.

Deltagergebyr: 20 kr. pr. dag, ønskes diplom er prisen 25 kr. Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis. Betaling med MobilePay er mulig.

Distancer: Lørdag & Søndag: 5, 10, 20 og 30km. Nye ruter hver dag.

Starttid: Lørdag & Søndag: kl. 9 til 11 for 5, 10 og 20km — Kl. 9 til 9:30 for 30km. Alle skal være i mål kl. 16

Stempler: Køge Vandreforening speciel og EVG eller IVV

Rast, hvor der sælges let forplejning, findes ved start/mål og ude på ruten. Medbragt mad og drikke må ikke indtages på start/rastested.

Ruterne er lagt i naturskønne områder, vekslende med skov, åbne enge, asfalt og grusveje.

Deltagelse: Alle deltager på eget ansvar. Færdselsregler og regler for færdsel i naturen skal overholdes. Hunde må gerne deltage, når blot de holdes i snor overalt.

Ruterne er godt afmærket med rød/hvide striber og pile.

Holddeltagelse: Et hold skal bestå af mindst 10 deltagere til diplom.

Der er holderindring til det største hold og hold-diplom til alle hold. Tilmelding/betaling til hold skal ske senest den 20. februar 2019. Der skal foreligge en navneliste på deltagerne med angivelse af, hvilken dag holdet går holdtur.

Overnatning: Der er mulighed for at overnatte på skolen.

Prisen er 15 kr. pr. nat. Morgenmad kan købes.

Tilmelding/betaling til overnatning og evt. hold skal ske senest den 20. februar 2019.

Lørdag aften er der mulighed for at købe et måltid mad til 90,- kr. Det skal bestilles og betales inden den 20. februar 2019.

Drikkevarer kan købes i baren.

Tilmelding og betaling til:
Niels Bo Christensen,
Nordea konto:
1438 0252255907





Køge Vandreforening
www.koegevandreforening.dk



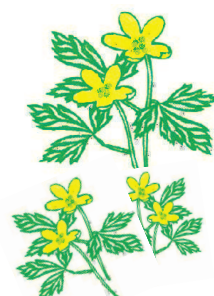
Påskevandring

Mandag, den 22. april 2019

Startstedet er Solrød Gamle Skole,

Højagervænget, 2680 Solrød Strand.

Kun en lille kilometer fra Solrød station.



Distancer: valgfri — Ruterne er henholdsvis 6, 11, 10 nord og 10km syd, som kan kombineres, som man ønsker.

Starttider: Kl. 9 til 11 hvis du går op til 20km

kl. 9 til 9:30 hvis du går op til 30km

Alle skal være i mål kl. 16.



Deltagergebyr: 20,- kr. – ønskes diplom er prisen 25,- kr.

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.

Betaling med MobilePay er mulig...



Ruterne er godt afmærket med rød/hvide strimler og pile.

Der er rast ved start/mål. Medbragt mad må ikke indtages på start/raststed.

Der stemples med Køge, IVV eller EVG stempel.



Holddeltagelse: Et hold skal bestå af mindst 10 deltagere til diplom. Der er holderindring til det største hold og holddiplom til alle hold. Der skal foreligge en navneliste på deltagerne.



Vi glæder os til at se dig/jer
Venlig hilsen Køge Vandreforening.





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

Træningsture 2019.

Torsdag den 07. marts. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 09. marts. Ingen træningstur.
Søndag den 10. marts. Forårsvandring. Se modsatte side.
Torsdag den 14. marts. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 21. marts. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 23. marts. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 28. marts. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 30. marts. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 31. marts. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 04. april. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 1610 Rødovre.
Torsdag den 11. april. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 1610 Rødovre.
Søndag den 14. april. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 20. april. Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 25. april. Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Lør. - og søndage starter vi Kl. 08.00 og slutter ca. Kl. 12.00

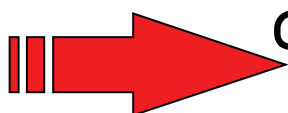
(På lørdags- og søndagsture, holder vi pause i ca. 20 minutter.)

Besøg også vores Hjemmeside.

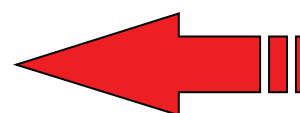
www.rodovre-gangforening.dk

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 4/3.
- Transport:** Bus 200 til **Fortvej / Tårnvej.**
- Hunde:** **Må desværre ikke komme ind i skolens lokaler.**
- Rygning:** **Tobaksrygning på skolens område forbudt.**
- Oplysninger:** **Finn Christensen 21 43 90 11**
- Deltagelse i arrangementet er på eget ansvar.
Hunde i snor på hele turen.**



Generalforsamling:



Der afholdes Generalforsamling torsdag den 14. marts Kl. 19:00.

Det foregår på Jyllingevej 230. Der serveres kaffe og brød.

Indkaldelsen er udsendt.

HUSK AT TILMELDE DIG.

Nytårskur onsdag 2. januar: 40 medlemmer dukkede op til nytårshygge.

Kyndelmissevandring lørdag, den 2. februar: 50 Taaspidsker deltog i Kyndelmissevandringen til Mosehuset, hvor vi varmede os med en portion dejlig varm suppe.



Som afslutning på søndagsturene bliver der **lørdag den 23. marts** arrangeret spisning. Invitation til afslutningsfrokosten kommer senere, men reserver datoen nu.

Medlemsaften 3. april: Vi forsøger endnu en gang med emnet ”gader og stier i Taastrup” ved Klaus Møller fra Høje Taastrup Kommune. Denne gang skal det bare lykkes.

Aftenvandring Roskilde 24. april: Det foregår onsdag d. 24. april kl. 18:30. Mødested er P-pladsen ved Vikingskibsmuseet i Roskilde. Der er førte ture på 7 og 12 km.

Hedelandsvandring lørdag, den 4. maj: Starttid mellem kl. 9 og kl. 11. Det koster 20 kr. at deltage. Der er ruter på 6, 12 og 18 km. Startsted er stadig Reerslev Skole, Tingstedvej 40, 2640 Hedehusene. I år er nogle ruter ændret, da der i år er rast på Vindinge Skole. Også på Reerslev Skole er der mulighed for at købe smørrebrød, øl, vand og kaffe.

Aftenvandring Oxbjerget 22. maj: Det foregår onsdag d. 22. maj kl. 18:30 ved P-pladsen ved Oxbjerget, Oxbjergvej 1, Glostrup. Førte ture på 7 og 12 km.

Husk at der er Ladywalk mandag, den 27. maj kl. 18:30.

Taaspidserne stiller hold – vi håber, det bliver et stort hold igen i år. Sidste år var vi tredje-største hold med 115 deltagere.

Ruten går som de seneste år i Amager Strandpark med startsted Tiøren.

Prisen for deltagelse er 140 kr. Tilmelding kan ske i forbindelse med vores tirsdag formiddags træningsture. Husk at give besked om størrelse på T-shirt.



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 i refleksgarn, 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: Der går vi kl. 18:30. **6 km** holdet går med 5 km/t, og **10 km** holdet går med 5½ km/t.

Hjemmesiden:

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

www.taaspidserne.dk



Så er det atter blevet tid til at skrive.

Først et godt nytår. Håber, at alle kom godt ind i det nye år.

Den 15. februar har vi generalforsamling, mere om det i næste blad.

Forårsmarch lørdag, den 6. april 2019

Start/mål: Gildesalen, Uglevang 72, kld. i Allerød

Starttid: Kl. 09.00 - 11.00, alle skal være i mål kl. 15.00.

Det er ikke længere nødvendigt at have P-billet, da det er blevet nedstemt på et bestyrelsesmøde, så nu kan man frit holde på vores P-plads.

Vi håber at se mange på vores tur.

TILBUD TIL GÆNGERNE

Der er ikke indløbet nogle læserbreve til dette blad, men til gengæld er det blevet oplyst, at der fortsat er pladser til overs på de to store tilbud, som vi tidligere har fortalt om her i bladet. Det drejer sig om:

Vandreugen 2019 og EVG's Europavandredage 2019

Vandreugen 2019 foregår i tiden fra den 1. til den 8. april i Andalusien i Sydspanien. Man flyver til Malaga, og tager derefter med bus til byen Fuengirola ca. 40 km sydvest for Malaga. Der tilbydes 5 vandredage i det meget smukke område langs Costa del Sol. Der vil være to busture til henholdsvis den specielle bjergby Ronda og til den store naturpark Sierra de las Nieves. De øvrige dage går man direkte ud fra Fuengirola og besøger de smukke landskaber mellem kysten og bjergkæden lidt inde i landet.

Det skulle undre, om der ikke blev mulighed for at besøge de spændende småbyer Mijas og Benalmádena, som ligger lige i nærheden af Fuengirola, og måske kan man også se den smukke havneby Marbella, som hyppigt besøges af kendte skuespillere og andre berømte personer.

Hvis der er interesse for at tage med på denne tur, skal man henvende sig til **Bravo Tours**, som varetager det praktiske med transport og ophold. Traveturene varetages af erfarne gængere, som alle har været turførere i mange år. Der vil være 4 forskellige distancer hver dag, med ruter på ca. 10, 16, 22 og 30 km.

Tilmelding til Vandreugen sker som anført til **Bravo Tours**, og det sker lettest ved at

gå ind på deres hjemmeside, som har følgende adresse:

www.bravotours.dk/aktiv/vandring/vandreferie-pa-costa-del-sol-uge-14/

Prisen for turen er på 7.000 kr. pr. person ved ophold i delt dobbeltværelse. Ønskes enkeltværelse er der et tillæg på 1.100 kr. Prisen omfatter foruden flytransport og busture samt ophold på hotel med all-inclusive også de omtalte vandreture. Da den ordinære tilmeldingsfrist er passeret, vil det nok være en fordel at tale med **Bravo Tours** inden tilmelding, men ved udløbet af januar var der endnu ledige pladser.

Europavandredagene, som er EVG's årlige tilbud til de europæiske vandrere, foregår som altid i pinsen, hvilket i år vil sige i dagene omkring 7. – 9. juni, og i år er det Østrig, som tilbyder landskaber til ruterne. Der er 4 distancer, nemlig 7, 14, 21 og 42 km, og der er forskellige ruter hver af de to vandredage. Området, hvor det hele foregår, er i Gastein-dalen, som nok er mest kendt som et meget besøgt skisportsområde, men som også meget gerne vil vise sig frem som et smukt vandreområde. Startstedet for turene er i den mindste af de tre større byer i Gastein-dalen, nemlig Dorfgastein, som ligger lige ved indkørslen til dalen.

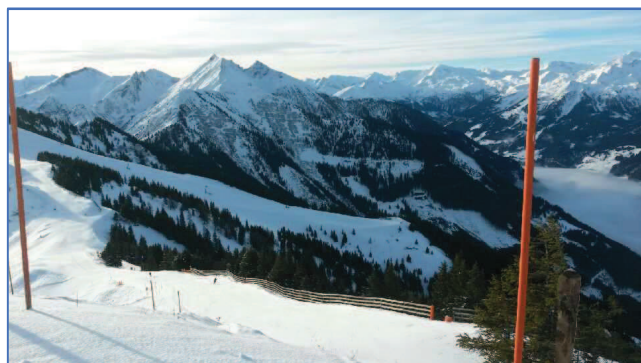
Fra Danmark arrangeres der bustur til Europa-vandredagene. Der er afgang fra Sjælland onsdag, den 5. juni, og hjemkomsten er tirsdag, den 11. juni. Prisen for busturen med hotelophold er på 4.480 kr. ved ophold i delt dobbeltværelse; enkeltværelse koster 920 kr. mere. Brochure over turen med yderligere oplysninger kan rekvireres hos Finn Henriksen på følgende mail-adresse: fhnrxn@gmail.com

BILLEDER

Vi har fået tilsendt nogle billeder, som nok kan være interessante for bladets læsere. Vi takker for, at vi må bringe dem her.



Vinter i Gastein-dalen, december 2018
(Foto: Finn Henriksen)



Vinter i Gastein-dalen, december 2018
(Foto: Finn Henriksen)



Fra Havfruemarchen januar 2019
(Foto: Henning Rose)



Holbæk Havn efter højvandet, jan. 2019
(Foto: Finn Henriksen)



Køge Åsti Vandring, januar 2019
(Foto: Henrik Sandberg)



Herstedhøje, september 2018
(Foto: Henrik Sandberg)

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2019:

Forårsvandring, Rødovre søndag, den 10.03. har startsted på **Tinderhøj Skole, Fortvej 71**

Mølleåvandring fra Fuglevad Mølle finder sted søndag, den 14.april.

Reflekser i den mørke tid

Selv om foråret er på vej, er der stadig et par måneder tilbage af den mørke tid. Når vi går træningsture om aftenen, er det stadig ikke helt lyst nok til, at vi kan undgå reflekserne, hvis vi vil kunne ses af andre trafikanter. Så derfor, både for vores egen og andres skyld: Lad os huske reflekserne, så vi undgår trafikale uheld.

Blåt sygesikringsbevis

Det er også på denne tid af året, at vi plejer at minde om, at man bør sikre sig gyldigheden af det blå sygesikringsbevis (og passet), inden man begiver sig til det store udland, uanset om det er for at deltage i en vandretur, eller man skal på ski- eller sommerferie med familien. Det blå sygesikringsbevis er gyldigt i 5 år, passet i 10 år.

Næste bladmøde

Datoer for bladmøder i november 2019 og februar 2020 aftales på mødet den 26. februar og meddeles i næste blad.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 10. april

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage i 2019:

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

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

Marts-april

Lø.-sø.	Vintertur ved Køge, Ellemarkskolen, Gymnasievej 1, Køge	EVG/
02.-03.03.	(Køge Vandreforening)	IVV
Sø. 10.03.	Forårsvandring, Rødovre, Tinderhøj Skole, Fortvej 71, Rødovre	EVG
	(Rødovre Gangforening)	
Lø. 16.03.	Hillerød-Vandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholms Allé,	IVV
	Hillerød, Gribskovens Hårde Kerne)	
Sø. 17.03.	Skoleskibsmarch, Aktivitetslokalet, Lille Friheden 1, Hvidovre	EVG
	(Hvidovre Marchforening)	
Sø. 24.03.	Krudtuglevandringen, Klubhuset, Syrevej 25, Frederiksværk	EVG
	(Gangforeningen Krudtuglerne)	
Lø. 30.03.	Hundige S-st. – Greve S-st. (ca. 16,5 km), se side 13	OOO
	(Hvidovre Marchforening)	
Lø. 06.04.	Allerøddernes Forårsmarch, Gildesalen, Uglevang 72, Allerød	EVG
	(Mgf. Allerødderne)	
Lø. 13.04.	Forårstrim, Satellitten, Bymidten 46, Værløse	EVG
	(V.M. Alugod)	
Lø. 13.04.	Forårsvandring, Gåsetårnsskolen, Marienberg, Parkvænget 12,	IVV
	Vordingborg, (Fodslaw Storstrøm)	
Sø. 14.04.	Mølleåvandring, Fuglevad Vandmølle, Møllevej 3, Kgs. Lyngby	EVG
	(Gladsaxe Gangsport)	
To. 18.04.	Frederik den 7. March, Lejrvej 4, 3630 Jægerspris	EVG
	(Kignæs Radio Sport)	
Lø. 20.04.	Greve S-st. – Solrød S-st. (ca. 16,5 km), se side 13	OOO
	(Hvidovre Marchforening)	
Ma. 22.04.	Påskevandring, Solrød Gl. Skole, Højagervænget, Solrød Strand	EVG/
	(Køge Vandreforening)	IVV
On. 24.04.	Taaspidsernes Aftenvandring, P-pladsen ved Vikingskibsmuseet,	EVG
	Vindeboder 12, Roskilde, ført tur, (Taaspidserne)	
Lø. 27.04.	Forårstur, Storkøbenhavn, Vallensbæk Skole, Idræts Allé 5,	
	Vallensbæk, (Fodslaw Storkøbenhavn)	IVV
Sø. 28.04.	Forårsvandring i Holbæk, Foreningshuset, Bispehøjen 2, Holbæk	
	(Holbæk Gangsport)	IVV

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 4326 2307, 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 lede efter 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