

MOTIONS GANG

4.

JULI – AUGUST

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 (95 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: 470 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 Taaspidskerne
Lis Algran
Fløngvænget 41
2640 Hedehusene
Tlf. 30 28 77 15 (50 ex)

Forsidebilledet: **Fra Vandreugen i Sydspanien april 2019** (Foto: Henning Rose, Værløse)

LEDER

Påskeugen 2019 bliver en uge, vi sent vil glemme. Det var den uge, hvor det virkelig blev sommer i Danmark. Samtlige dage skinnede solen fra en skyfri himmel, og der blev målt temperaturer langt over 20°C. Havejerne besøgte havecentrene og kom i gang med aktiviteterne i haverne. Og der var også gode muligheder for hyggelige udendørs grillaftener.

Alle vi vandrere havde chancerne for at nyde det gode vejr på Køge Vandreforenings Påskevandring fra Solrød 2. påskedag. Det blev en rigtig god dag, hvor der jo er tre forskellige 10-km sløjfer at vælge imellem eller kombinere efter ønske. Det var en rigtig dejlig dag.

Men så kom vi ind i maj måned! KOM MAJ DU SØDE MILDE!

Kulde, regn og sågar nattefrost vendte tilbage. Det flotte magnoliatræ i haven, som allerede havde sat store knopper og var tæt på at blomstre, tabte alle knopper; de kan simpelthen ikke tåle frost. Ærgerligt! Nu må vi vente til næste år med at se træet blomstre.

Den 28. april, hvor Fodslaw Storkøbenhavn havde forårsvandring, var jeg tæt på at opgive at tage af sted, da regnen styrtede ned, da jeg skulle ud af døren hjemmefra om morgenen. Jeg kom dog af sted lidt op ad formiddagen og gik 12 km i næsten tørvejr.

På Hedelandsvandringen den 4. maj lykkedes det at gennemføre turen – 24 km – i tørvejr, selv om vejret hele tiden skiftede mellem sol, blæst og meget (truende) overskyet. I modsætning til Fodslaws tur den 28. april var der imidlertid rigtig mange deltagere på Hedelandsvandringen. Det var dejligt at se så stor deltagelse trods den noget dystre vejrudsigt.

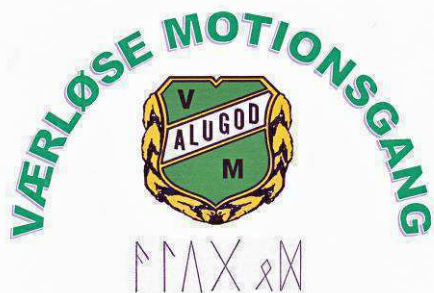
Det bliver spændende at se, hvordan sommermånederne bliver i år. Vi må vente og se – og så tage vejret, som det kommer, med godt humør.

GOD SOMMER!

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	Juli-august	

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 5: 25.07.2019



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 4448 2461. E-mail: rose@email.dk

Kasserer: Jens Nielsen, Fyrretoften 5, 4400 Kalundborg.
Tlf. 3063 2508. E-mail: jeniel@vip.cybercity.dk

www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

Alugod kalenderen 2019.

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 til.

Greve Strand Vandring 16. juni 2019

Krudtuglevandringen,

Vi ankom til Klubhuset i Frederiksværk nogle kl. 08 og andre kl. 09, men samlet var vi en del fra Alugod. Vi startede med den 1. 10 km og dernæst endnu en 10 km, og nogle sluttede med en 6 km. Vejret var godt gå-vejr, og der var næsten ingen vind, men lidt køligt i starten. Gode ruter og udmærket opmærkning.



Vandreugen til Costa del Sol.

Vi var 6 fra Alugod, der deltog på denne gode tur til Spanien. Der var 5 vandre dage, hvor vi de 2 dage blev kørt ud til andre spændende områder. Fra hotellet var der lavet 2 ture langs kysten og en tur i oplandet. Turen mod byen Fuengirola var knap så spændende, da meget lå langs hovedvejen. De 2 busture var derimod rigtig gode. Den ene var en slags bjergtur ved byen Tolox med spændende oplevelser, den anden en tur til byen Ronda, som er placeret helt specielt. Alt i alt en god tur på et godt hotel.



Frederik den 7. march.

Flere fra Alugod deltog på denne tur. Vejret var meget fint og det blev også varmt op ad dagen. I år var der ingen misforståelser med opmærkning, den var god. Det skal bemærkes, at over 170 deltog på denne tur.



Forårstrim.

Vi havde et fantastisk vejr på denne tur, og ruterne blev rost meget og ligeså opmærkningen, selv om der var nogle, der havde fjernet nogle bånd. Alt var vellykket, men deltagerne manglede. Vi var kun 86 på Forårstrim. Vi håber på større deltagelse næste gang.

Mølleåvandringen.

Igen en tur med fantastisk vejr. Alugod havde fået fornøjelsen af, at mærke 12 km ruten op. Efter opmærkningen var fuldført, fik vi at vide, at nogle havde flyttet mange bånd. Ruten måtte derfor køres igennem igen for at rette op på de mange manglende bånd. Hvad får folk til at gøre det? Alugod kunne stille hold til denne tur.

Køge påskevandring.

Min søster og jeg startede ud i det flotte vejr på 11 km ruten. Vi nød naturen i fulde drag, men desværre opstod der forvirring kort efter start. I en stor rundkørsel var der bånd i flere retninger, men desværre ingen pile. Bånd hang og viftede ved flere veje, men ingen tekst kunne oplyse, hvad der førte til hvad. Heldigvis mødte vi en ruteopsætter, som kunne vise os den rigtige vej, men stadig ingen pile. Vi kom ud i de flotte moser 'Engstrup' og 'Karlstrup' og videre i skoven, men manglede vejvisning flere steder. Og så gik det rigtig galt. Vi blev vist en forkert vej, og nåede et godt stykke, før vi opdagede, at vi var blevet ledt hen til en sti, vi havde gået på udturen. Tilbage og om igen. Da der ikke var pile, kunne vi jo ikke se, hvad vej vi skulle gå, men heldigvis mødte vi en stedkendt dame, som viste os vej til 'Karlstrup Kalkgrav', som vi nød i fulde drag, og så gik det ellers mod mål, hvor vi kendte vejen. Vel hjemme efter en dejlig tur, altså selve naturen, viste skridttælleren, at vores 11 km tur var blevet til 15 km, dog uden ekstra betaling ha-ha. Vi håber på bedre opmærkning næste gang, vi er med.

På 11 km var der problemer ved Kalkgraven, idet mange ikke kom rundt om søen. Her skulle der have været en mere præcis vejledning. Ruth Heinel.



Forårstur i Fodslaw.

Vejret var rigtig dårligt, men vi tog af sted alligevel. Da vi ankom, holdt regnen op. Vi fik gået den første 10 km i næsten tørvejr. På den anden 10 km var vejret klaret op, og det blev en fin tur. Startvejret var nok skyld i, at der kun var mødt 40 op.

Forårsvandring i Holbæk.

Kun 5 fra Alugod deltog på denne tur. Vejret var fint og opmærkningen var god. Det var nogle gode ruter, selv om der på flere ruter var meget villa-kvarter. Efter en tur på 32 km var vi nogle af de sidste der forlod området.

Hedelandsvandringen

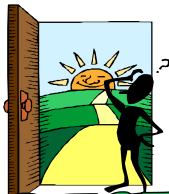
Alugod stillede hold til turen. Der var mødt mange op i det gode vejr, selv om det tidligt om morgenen sneede. Der kom kun en enkelt lille byge på første tur. Kun et par steder var der lidt problemer med opmærkningen, men ellers god.

Mors Dag vandring

Den årlige Mors dag tur i Dyrehaven forløb fint. Vejret var godt og næsten ingen vind. Vi var 10 fra Alugod der deltog på turen. Ved Hjortekær holdt vi vores pause på bakketoppen, og vi sluttede turen med at spise en lille platte på vores stamrestaurant på Bakken.

Gladsaxe Gangsport

Nr. 4 juli – august 2019



Sommermotion

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

(M): betyder madpakke tur, du skal selv medbringe mad og drikkevarer.

Alle er velkommen, også ikke medlemmer

Tirsdag den 02. juli	kl. 10.00(M)	start fra Sjælør station	Kirsten Green
Tirsdag den 09. juli	kl. 10.00(M)	start fra Klampenborg station	Kim Madsen
Tirsdag den 16. juli	kl. 10.00	start fra Holte station turen går til Lillians have og det koster 20 kr. kaffe og ostemad.	Rita Larsen
Tirsdag den 23. juli	kl. 10.00(M)	start fra Islev station	Lars Øhlenschläger
Tirsdag den 30. juli	kl. 10.00(M)	start fra Farum station	Jan Engblom
Tirsdag den 06. august	kl. 10.00(M)	start fra Hellerup station	Herdis Posander
Tirsdag den 13. august	kl. 10.00(M)	start fra Skovbrynet station	Kim Madsen
Tirsdag den 20. august	kl. 10.00(M)	start fra Hareskoven station	Rita Larsen
Tirsdag den 27. august	kl. 10.00(M)	start fra Vallensbæk station	Kirsten Green

Husk: vi starter stavgang igen fredag den 6. september

Medlemstur lørdag den 14. september 2019

Vi går en tur ud i det blå,

Med start fra Lyngby Lokalstation kl. 10.00

Vi går ca. 10 km.

Man kan støde til ved Nærum Lokal station kl. 11.30

Og gå med de sidste ca. 3 km.

Man må også komme direkte dertil og være med til at hygge.

Vi spiser derefter frokost på Restaurant Søllerød Golfklub.

Prisen vil være kr. 110,00 pr. snude

Som dækker æggekage, 1 øl/vand/glas vin, kaffe & kage.

Bus 195 kører 3 minutter fra restauranten til Holte Station



GLADSAXE GANGSPORT ØNSKER ALLE EN GOD SOMMER



Øresundsmarch

søndag den 29. september 2019



Motionstur for hele familien

- START/SLUTTID:** Kl. 08.30 ⇨ alle SKAL være i mål SENEST kl. 14.00, start lukker kl. 14.30
- DISTANCER:** 5 km. eller 10 km. 11 km. 16 km. eller 21 km.
- SENESTE START:** kl. 11.30 kl. 10.30 kl. 09.00
- START/MÅL:** **Buddinge skole. Kildebakkegårds Alle 155 2860 Søborg**
- TOG:** Farum linien til Kildebakke S-station (400 m til start)
- STARTGEBYR:** kr. 20,- For dette får du stempler, diplom i plastlomme og rutekort
- TILMELDING:** Tilmelding sker på startstedet, hold SKAL forud tilmeldes
- HOLD-
TILMELDING:** Holderindring til alle hold på mindst 11 diplom - gænger.
Tilmelding og betaling af hold senest den 20. september 2019
Til Gladsaxe Gangsport/Ivar Maibom eller til
klubbens bankkonto: regnr. 21 43 kontonr. 81 85 66 34 86
- STEMPLING:** Vi stempler med GGS Marchstempel, DAF sportsstempel og EVG
- RUTERNE:** 10 km. passerer Gentofte sø, går gennem Bernstorffs Slotspark.
11 km. går gennem Gladsaxe kommune
ruterne er afmærket med pile og bånd.
- ANSVAR:** Deltagelse på marchen sker på eget ansvar, de almindelige færdsels
regler og regler i park og skovområder SKAL overholdes.
- HUNDE** Hunde er velkomne, men SKAL føres i snor overalt.
- BARNEVOGN:** Barnevogne o.l. kan uden større besvær medføres på 5 km.
- RASTEPLADS:** ved start/mål, Her kan du købe mad og drikkevare.
Du må ikke spise din egen mad/drikkevare på rasteplassen.
- OPLYSNINGER:** Ivar Maibom, Tlf. 38 34 74 72 mobil: 23 32 82 39

Formand	Ivar Maibom	38 34 74 72	E-mail adresse:
Kasserer	Karina Nielsen	20 78 19 67	ivarmaibom@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Kirsten Green	61 46 77 17	
Bestyrelsesmedlem	Kirsten Brodersen	26 39 36 02	
Bestyrelsesmedlemmer	Kirsten Engbirk/Kim Madsen	29 93 33 75	
Foreningens hjemmeside	www.gladsaxegangsport.dk		



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.: 5325 3337

Sekretær: Jørgen Holst Hansen

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

Juli - August 2019

VI GÅR ÅRET RUNDT

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Senior-
gang fra Kernehuset. Rekorden er 198.
Fra den 01. april går vi træning ons-
dag aften kl. 18.30.



Når dette blad laves, er der fuld gang i
forberedelserne til Ladywalk,
27. maj 2019.

Vi stiller hold til

Orø Rundt lørdag d. 03. august 2019.
Vi mødes mellem 08.30 og 09.00 på
Orø Skole, Bygaden 50, 4305 Orø.
Der er distancer på 6, 12, 15 og 20 km.
Foreningen betaler startkortet



Færgen fra Hammerbakke

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

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

Foreningens tur til Jelling og Silke-
borg er udsolgt, der er 57 deltagere.
Vi skal ud og vandre både i Jelling og
Silkeborg, og så skal vi på en sejltur
på Silkeborgsøerne.

Foreningens en-dags tur til Bogø er
næsten udsolgt. Vi måtte ud i en dob-
beltdækker for at få plads til alle.
Der er pt. 74



Fødselsdagstur i Gribskov

Lørdag den 06. juli afholder vi vores Fødselsdagstur med start og mål fra Kernehuset på Helsingevej 2, 3400 Hillerød. Der er ruter på 5 og 10 km, som kan kombineres til 15 km.

Prisen for startkort er 20.00 kr. for IVV og 25.00 kr. for startkort til diplom, på begge startkort gives kaffe og lagkage. Børn går gratis ifølge med en voksen, der er sodavand og lagkage til børnene.

Der er start fra kl. 09.00 til kl. 12.00. Holdtilmelding senest den 03. juli på E-mail: henrikpedersen48@yahoo.dk



Fødselsdagstur i Gribskov



Årets Pinsefrokost er afholdt ved Kernehuset tirsdag d. 04. juni der var 100, som havde en dejlig dag med lækker mad.

Se også

www.gribskovenshaardekerne.dk

Lidt stemnings-billeder



Pinsefrokost ved Kernehuset 2018



Skovens Dag 05. maj 2019,
som desværre blev aflyst

Gribskov-vandring
Lørdag, den 24. august 2019.

Der er start fra HH-skolen i Hillerød.

Start mellem kl. 09 – 13

**Oplysninger på tlf.
93886767 / 53253337**

SKET SIDEN SIDST

Den 28. april var det tid for vores **Forårsvandring ved Holbæk**. Den blev afholdt i pænt forårsvejr, og der var 77 i alt ude at gå på turene. Der var en enkelt, som gik alle ruterne og derved blev noteret for 35 km; nogle stykker nøjedes med 5 km, mens de fleste gik 10, 15 eller 20 km.

Vi havde naturligvis gerne set nogle flere deltagere på turen, men da der samtidigt var konfirmationssøndag, kan det jo godt have begrænset nogle gængeres mulighed for at kunne deltage.

En dag før den egentlige Store Bededags Aften fejrede vi vores lokale version med en **Hvede-aften** fra Foreningshuset ved Bjergmarkshallen. Der var i alt 35, som tog imod tilbuddet om en aftentur rundt i Holbæk. Over halvdelen gik den lange tur på 10 km, mens en tredjedel gik 5 km, og den sidste del gik 3 km. Efter turen kunne man nyde de lune hveder i den fine forårsaften.

Et par dage senere – nemlig den 19. maj tog vi konkurrencen op med Copenhagen Marathon, idet Jørgen og Jette Runge havde inviteret på **en rundtur i området mellem Svanemøllen og Charlottenlund**. Der var mange spændende steder, som blev besøgt, og for mange var det første gang, at man så de steder. Der var 21, som deltog i turen på ca. 15 km, og der var i øvrigt ingen, som blev forstyrret af marathon-løbet.

Den 27. maj var det tid for årets **Ladywalk**, hvor et stort antal af vore damer som sæd-

vanligt deltog. Der var dog en ændring denne gang, idet det hverken var København eller Skælskør, der tiltrak sig damernes interesse; det var derimod Hillerød, som var arrangør for første gang. Det viste sig, at ruterne blev accepterede, og at vore damer flyttede startsted fra København til Hillerød, betød åbenbart ikke noget for deltagelsen, for uanset, at der var ca. 4.000, som startede i Hillerød, havde København en lille stigning til godt 9.000. Den samlede deltagelse for hele landet nåede op på ca. 53.000, hvilket i øvrigt var ny rekord.

Ø-VANDRINGER

Lørdag, den 3. august er det atter tid at afholde vores store ø-vandring, som foregår på **Orø i Isefjorden**. Der vil være mulighed for at gå følgende distancer: 5, 12, 15 og 20 km, og der vil være mulighed for at starte mellem kl. 09.00 og 12.45 fra Orø Skole eller mellem kl. 09.00 og 10.30 fra P-pladsen på Østre Færgevej nær ved færgen fra Hammer Bakke. Husk, at der kan købes færgebillet til rabatpris, hvis man køber billetten på Orø Skole. Husk derfor at sige til færgepersonalet, at du deltager i turen Orø Rundt.

Blot 2 uger senere – nærmere bestemt søndag, den 18. august er det tid for årets ”lille” ø-tur, som går til **Sejerø**. Der er ruter på ca. 6, 15 og 30 km, som udgår fra havnen på Sejerø. Der er begrænset mulighed for at købe mad og drikke på turen, hvorfor det anbefales at man selv medtager noget. Der kan læses yderligere om turen i brochuren eller på hjemmesiden: www.holbaekgangsport.dk

AKTIVITETSLISTE

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

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

Hver **tirsdag kl. 10.00** er der traveture 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, 4550 Asnæs

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

- mandag 24. juni kl. 15.00 fra Himmelev Rideklub, Herregårdsvej 61, 4000 Roskilde
- onsdag 26. juni kl. 19.00 fra P-plads for enden af Sandskredsvej, Kongsøre, 4500 Nyk. Sj.
- søndag 30. juni kl. 10.00 fra P-plads ved Reersø Havn. Strandvejen, 4281 Gørlev
- mandag 1. juli kl. 15.30 P-plads til venstre for Anagervej, 4190 Munke Bjergby
- onsdag 3. juli kl. 19.00 fra P-plads ved Lejre Museum, Orehøjvej 4B, 4320 Lejre
- mandag 8. juli kl. 15.15 fra P-plads ved Rejsestalden, Hovedgaden 29 A, 3630 Jægerspris
- onsdag 10. juli kl. 19.00 fra P-plads ved Idrætsvej 3, 4534 Hørve
- mandag 15. juli kl. 14.50 fra P-plads overfor Ryegård Ishus, Munkholmvej 325, 4070 K H
- onsdag 17. juli kl. 19.00 fra Ellebjergvej 35, 4450 Jyderup
- mandag 22. juli kl. 15.15 fra P-plads ved Høng Hallen, Rosenvænget 23, 4270 Høng
- onsdag 24. juli kl. 19.00 fra P-plads ved skoven, Løserupvej 8, 4300 Holbæk
- søndag 28. juli kl. 09.00 fra Havnepladsen 1, Havnsø, 4591 Føllenslev, **NEKSELØ RUNDT**
- mandag 29. juli kl. 15.00 fra P-plads ved Storskoven, Skovvej 34, 4330 Hvalsø
- onsdag 31. juli kl. 19.00 fra P-plads ved Ågerup Skole, Krogvej 2, 4390 Vipperød
- lørdag 3. aug. kl. 09.00-12.45 fra Orø Skole, Bybjerg, 4305 Orø, 5, 12, 15 og 20 km,
VANDRING ORØ RUNDT
- mandag 5. aug. kl. 15.00 fra P-plads i Bognæs Skov, Tornhagen, Tuse Næs, 4300 Holbæk
- onsdag 7. aug. kl. 19.00 fra Sorø Akademi, Akademigrunden 4, 4180 Sorø
- mandag 12. aug. kl. 15.30 fra P-plads ved Røsnæs Naturskole, Røsnæsvej 458, 4400 Kalundborg
- onsdag 14. aug. kl. 19.00 fra P-plads på Dybesøvej, lige efter Skovduevænget, 4581 Rørvig
- søndag 18. aug. kl. 08.20 fra Havnsø Havn, 6, 15 og 30 km, **SEJERØ RUNDT**
- mandag 19. aug. **VANDREFESTIVAL**, se særlig brochure
- onsdag 21. aug. **VANDREFESTIVAL**, se særlig brochure
- mandag 26. aug. **VANDREFESTIVAL**, se særlig brochure
- onsdag 28. aug. **VANDREFESTIVAL**, se særlig brochure
- Hvor intet andet er angivet, er turene på 10 - 12 km.**
-

HVIDOVRE MARCHFORENING



Formand Dennis Henriksen

Juli - august 2019

VI GÅR ÅRET RUNDT

ca. 2 timer hver tirsdag aften kl.

18:30 fra følgende S/-stationer:

2. juli, Rødovre S-station, Maire

9. juli, Husum S-station, Edel

13. juli, Roskilde Station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

16. juli, Friheden S-station, Dennis

21. juli, Dyrehaven, Edel

LÆS! Jul i juli 2019

23. juli, Store Magleby, Klaus

LÆS! Store Maglebytur

30. juli, Sjælør S-station, Edel

6. august, Åmarken M-station, Maire

13. august, Avedøre S-station, Dennis

17. august, Jægersborg Station, Edel

LÆS! Madpakketure

20. august, Christianshavn M-station, Klaus

27. august, Hvidovre 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



FØDSELSDAGS VANDRING

Bliver arrangeret lørdag den 14. september 2019 med start kl. 9:00 – 11:00.

Startstedet er Aulaen i Enghøjhus, Bødkerporten 6a, 2650 Hvidovre

Der er 3 distancer at vælge mellem på henholdsvis ca. 5, 10 og 10 km, som kan kombineres efter behag og temperament.

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

”FORMIDDAGSKLUB”

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10.00 træningstur på ca. 2 timer fra Avedøre, Trædrejerporten 1B.

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

MADPAKKETURE

1. tur starter lørdag den 13. juli 2019 kl. 10:00 fra Roskilde Station og slutter ca. 16,5 km efter på Lejre Station.

2. tur starter lørdag den 17. august 2019 kl. 10:00 fra Jægersborg S-station og slutter ca. 16,5 km efter på Klampenborg S-station.

Vi går det meste af vejen på stier.

På begge ture holder vi 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.



JUL I JULI 2019

Der er noget om snakken julemærkemarch på Bakken

Vi prøver at samle hold til Julemærkemarchen på Bakken søndag den 21. juli kl. 11:00 ved Pjerrots hus på Bakken i Dyrehaven.

Starttid: søndag den 21. juli 2019. Kl. 11.00

Startsted: Pjerrots Hus på Bakken i Dyrehaven ved Klampenborg

Mål: Julemændenes Tingsted på Bakken

Distancer: 2½ - 5 - 6 -10 kilometer.

Ønsker du diplom er seneste tilmeldingsfrist søndag den 14. juli 2019

Ellers senest lørdag den 20. juli 2019.



Store Maglebytur

Vi starter ved bus 350S stoppested på Englandsvej i Store Magleby.

Turen går igennem Store Magleby og over markerne til Dragør.

Her går vi igennem den gamle by og tilbage til Store Magleby.

OBS! KÆRE MEDLEMMER

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

esogms@gmail.com

så jeg kan opdatere vores medlemskartotek og sende dig den elektroniske udgave af ”Motionsgang”.

På forhånd tak

Edel



Frederiksværk Gangsportsforening

Turen til Hedelandsvandring



For første gang i 20 år havde vi fri til at deltage i Tåspidsernes Hedelandsvandring. Alle de andre år har vi haft Krudtværksmarked på datoen. I år var markedet flyttet til ugen efter.

Vi var 12 forud-tilmeldte, og endte med at blive 14. Det er en helt unik oplevelse at gå tur i Hedeland. Vi havde alle sammen en god dag, tak for det.



Historisk vandring

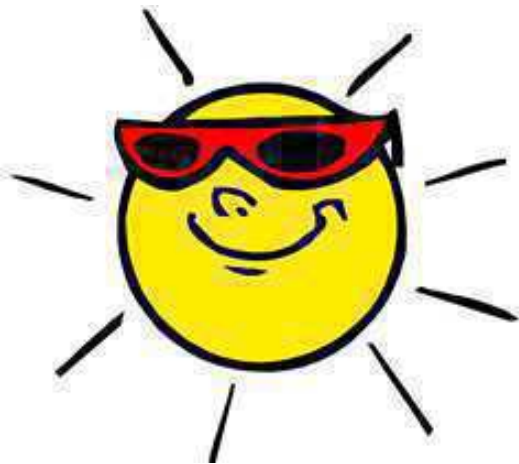
Det er nu for 300 år siden at Arresø kanalen blev gravet ud. Vi er i gang med at arrangere en kanalvandring søndag den 8. september. Der bliver en 5 og 8 km-vandring. Vi har vores ekspert, Peter



Normand til at tegne rutekortene og ikke mindst indsætte oplysninger om seværdigheder på ruterne.

Her får i en masse historie om Arresøen og dens betydning for Frederiksværk.

Sommerferie på aftenholdet i juli måned



Vi har som vi plejer ferie på tirsdagafteholdet fra tirsdag den 2. juli til tirsdag den 30. juli begge dage inkl.

Formiddagsholdene tirsdag og fredag har ikke tid til ferie, de går bare videre og videre.

Bustur til Sydhavsøerne



Så nærmer vi os tiden til vores årlige udflugt som foregår fra onsdag, den 21. til søndag, den 25. august. Denne gang går den til syden. Vi skal bo på Menstrup kro ved Næstved. Herfra vil vi hver dag køre ud til det vi har valgt at se.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

I de næste par måneder har vi følgende træningsture:

01.07.	Rundk. Kongelundsvej / Nøragersmindevej	kl. 10.00	Arne	
01.07.	Rundk. Kongelundsvej / Nøragersmindevej	kl. 18.30	Karen	*)
08.07.	Kokkedal St.	kl. 10.00	Helga	
08.07.	Skovlunde S-st.	kl. 19.00	Else	
15.07.	Bagsværd S-st.	kl. 10.00	Elin	
15.07.	Bagsværd S-st.	kl. 19.00	Klaus	
22.07.	Klampenborg S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
22.07.	Klampenborg S-st.	kl. 18.30	Ove	*)
29.07.	Vallensbæk S-st.	kl. 10.00	Karen	
29.07.	Vallensbæk S-st.	kl. 19.00	Arne	
05.08.	Hvidovre S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
05.08.	Hvidovre S-st.	kl. 19.00	Niels	
12.08.	Islands Brygge M-st.	kl. 10.00	Karen	
12.08.	Islands Brygge M-st.	kl. 19.00	Klaus	
19.08.	Hellerup S-st.	kl. 10.00	Arne	
19.08.	Hellerup S-st.	kl. 19.00	Karen	
26.08.	Rødovre S-st.	kl. 10.00	Niels	
26.08.	Rødovre S-st.	kl. 19.00	Ove	
02.09.	Hovedbanegården, under uret	kl. 10.00	Jørgen	
02.09.	Hovedbanegården, under uret	kl. 18.30	Elin	

*) Disse to ture er på 14-15 km og er madpakketure. Vi holder to pauser undervejs.

NY STARTTID AFTENTRÆNINGSTURENE FRA SEPTEMBER

Fra september indfører vi ny starttid på aftenturene. Vi starter allerede kl. 18.30. Specielt i vintermånederne er det dejligt at komme lidt tidligere hjem. Og vi må jo erkende, at der ikke er ret mange af vores deltagere, som stadig er på arbejdsmarkedet og således har vanskeligt ved at nå hjem fra arbejde 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:

04.07.	Roklubben Øresund
11.07.	St. Magleby Skole
18.07.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
25.07.	Dragør St.

- 01.08. Roklubben Øresund
08.08. FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
15.08. Spejderhytten, Gemmas Allé 100
22.08. Korsvejens Skole
29.08. FDF-hytten, Løjtegårdsvej 232
05.09. Roklubben Øresund

STORE BEDEDAGS AFTEN VANDRING TORSDAG DEN 16. MAJ

Dagen og aftenen viste sig fra sin smukkeste side med sol og varme. Så det var ikke vejret, som holdt deltagerne væk fra arrangementet. Sidste år havde vi 56 deltagere, og vi regnede med, at det i år kun kunne gå fremad. Men det viste sig desværre, at vi ikke havde nået bunden endnu. I år var der 46 deltagere, hvoraf de 43 købte hele "pakken" med kaffe og hveder bagefter. Tak til de trofaste, som stadig møder op. Vi må nok erkende, at der efterhånden er for mange forskellige gode tilbud Store Bededags Aften.

NY DATO FOR TÅRNBYVANDRINGEN!!!

Datoen for Tårnbyvandringen bliver ***lørdag den 9. november***. Startstedet er dog stadig Tårnby Skoles festsal. Vi satser på at afholde marchen om lørdagen fremover. Der sker også en lille ændring i distancerne, som nu er 6, 9 og 10 km. Man har således mulighed for at gå op til 25 km, og der er kun rast hjemme på skolen.

HOLDTUR (tilmelding til Kirsten)

Lørdag den 31.08.: Furesøvandring, Satellitten, Bymidten 46, Værløse
Distancer: 5, 10 og 20 km
Start fra kl. 09.00

UDFLUGT TIL KERTEMINDE OG MUNKEBO MED GÅTUR OG VINSMAGNING (ELLER MUSEUMSBESØG) DEN 24. AUGUST

Det ser stærkt ud til, at turen kan gennemføres. Der bliver afgang fra Tårnby Station kl. 08.00 PRÆCIS. For at holde arrangementet på et nogenlunde rimeligt prismæssigt niveau bedes alle tage madpakke med. (Der kan dog købes smørrebrød i SuperBrugsen i Kerteminde, men dette skal bestilles og betales sammen med betaling af turen og er BINDENDE). Munkebo Fodslaw har arrangeret en 5 km ført vandretur for os i Munkebo og omegn. Ca. kl. 11.30 kører vi tilbage til Kerteminde, hvor vi spiser frokost. Efter en lille busrundtur i Kerteminde deler vi os i de to hold, som enten deltager i vinsmagning eller går på museum. Alle tilmeldte modtager et program for turen.

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



Træningsture Juli og August 2019.

Torsdag den 04. juli.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 07. juli.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 11. juli.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 13. juli.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 14. juli.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 18. juli.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 20. juli.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 21. juli.	Start Kl. 08:00. Bakketuren. Se næste side.
Torsdag den 25. juli.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 27. juli.	INGEN TRÆNINGSTUR.
Søndag den 28. juli.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

Torsdag den 01. august.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 04. august.	INGEN TRÆNINGSTUR.
Torsdag den 08. august.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 10. august.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 15. august.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Lørdag den 17. august.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 22. august.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Søndag den 25. august.	Start Kl. 08:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.
Torsdag den 29. august.	Start Kl. 18:00. Jyllingevej 230. 2610 Rødovre.

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

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

På lørdags- og søndags-ture, holder vi pause i ca. 20 minutter.

www.rodovre-gangforening.dk



Bakketuren.

En træningstur for alle der har lyst!

Søndag den 21. juli 2019, Kl. 08:00 går vi, fra Jyllingevej 230, vores sædvanlige Bakketur, på 21 km. 97 % af turen går i grønne områder. Vi har naturligvis rastevogn med på hele turen, medbringende drikkevarer, og man kan også få kørelejlighed på noget af turen, hvis det bliver nødvendigt. Der bliver 3 - 5 raster undervejs, men det afhænger af vejret. Turen kommer blandt andet til at gå på *Vestvolden*, i Kagsmosen, Smørmosen og i Fedtmosen, langs med Bagsværd sø og Lyngby sø, samt gennem Eremitagen og sluttelig i Dyrehaven. Vi spiser Buffet, for egen regning naturligvis, og prisen er 129,00 kr. Efter endt tur tager vi toget hjem, også for egen regning, eller til Jyllingevej, og for de der har lyst, er der kaffe bagefter, eller man kan købe en øl eller vand.

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



V
e
s
t
v
o
l
d
e
n



Hedelandsvandring, lørdag den 4. maj: I år måtte gængerne lidt uden for selve Hedeland, da rasteplassen var flyttet til Vindinge skole. Med kun et par byger i løbet af dagen, må vi sige, vejret var OK til vandring.

I alt var 142 gængere ude og gå, og 4 foreninger havde tilmeldt hold. Tak for det.

Ladywalk, mandag den 27. maj kl. 18:30.

Taaspidserne stillede med et stort hold på hele 126 vandrere. Vi var det næststørste hold i København kun overgået af Gladsaxe kommune, og vi fik en fin pokal.

Bakketur, søndag den 30. juni: Turen er kun for medlemmer. Vi går 7, 14 eller 33 kilometer. Sidste frist for tilmelding er den 20. juni, og der betales et depositum på 100 kr. Beløbet tilbagebetales på Cæsars Palads, hvor der er bestilt bord til spisning omkring klokken 17. Husk mad og drikkevarer, da vi spiser madpakkerne undervejs på turen.

Læs mere på vores hjemmeside om, hvor de enkelte ruter starter. Der er også telefonnumre til de enkelte turledere.

Troldetur til Thomas Dambo's kæmper, lørdag den 27. juli: en troldetur på 40 km, hvor man kommer rundt til alle de seks kæmper – trolde. Der vil være mulighed for at gå fra flere steder undervejs, hvis man vil gå en lidt kortere tur.

Turen starter ved Medborgerhuset klokken 8, og den koster 20 kr. til diplom. Tilmelding er ikke nødvendig. Der vil være rastepladser flere steder, hvor der er mulighed for at købe drikke og håndmad.



Grillaften, fredag den 9. august: Kun for medlemmer. Klokken 17:30 er der en ført vandring fra Rideskolen i Hedeland, Brandhøjgårdsvej i Hedehusene til grillpladsen, Gammel-sø, Sejlbjerg Mose. Her mødes vi klokken 18:30, hvis du ønsker at tage direkte til grillpladsen. Tilmeldingsfrist og pris: se på hjemmesiden.

Aftenvandring onsdag den 14. august klokken 18:30 fra Mosehuset i Vallensbæk: Pris 20 kr. Førte ture på 7 og 12 km. Efter vandringen er det muligt at købe lidt drikke.

OBS!! Fødselsdagsvandringen onsdag den 2. oktober er flyttet fra Medborgerhuset til Ole Rømer skolen (tidl. Gadehaveskolen), Gadehavegårdsvej 1

Husk, at vi går i venstre side på stier, hvor ikke andet er bestemt, og vi fylder ikke hele stien.

Hver tirsdag kl. 09:30. **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.

Husk, at i Medborgerhusets ferie går vi fra den 25. juni til og med den 31. juli 10 og 15 km holdene tirsdag samt 10 km onsdag aften i Hedeland, fra Rideskolen, Brandhøjgårdsvej, Hedehusene. 6 km træningsturen med 5 km i timen går hele sommeren fra Medborgerhuset. 5 km holdet går fra forskellige steder. Se mere på hjemmesiden.

Hjemmesiden:

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

www.taaspidserne.dk



The sign features the 'Ladywalk' logo and the text 'Godt gået'. It displays participation statistics for 2018 and 2019, along with a list of the top 5 groups for the 2019 season.

Godt gået	
Hos os deltog i 2018:	7785
På forhånd tilmeldt i 2019:	8712
Totalt antal hos os i 2019:	9057
Største hold 2019:	
1.	Gladsøxe Kommune 246
2.	Gangforeningen Taaspidserne 126
3.	Det nye Danica's søje kvinder 75
4.	Isbjerg Gymnastikforening 66
5.	T.I.M. Hørlev 63
	IMS Brøndby 62



Allerødderne afholder **Fødselsdagsmarch**

Lørdag den 19.oktober

Der er start / Mål i gildesalen, Uglevang 72. Der følger nærmere oplysninger om turen i næste blad.

Ellers vil vi bare ønske alle en god sommer.

Her er lidt billeder fra Allerød og omegn.



Allerødderne

Østsjællandsmarchen 2019

Oplev Køge og omegn til fods på dejlige afmærkede ruter. Alle deltager i eget tempo, det handler kun om at få en god dag ude i vores herlige natur.

Søndag, den 8. september

Arrangør: Køge Vandreforening

Start/mål: Ellemarkskolen, Gymnasievej, 4600

Distancer: 5, 10 og 20 km.

Starttid: Kl. 9 til 11 for 5 og 10km
Senest kl. 10 ved 20km.
Alle skal være i mål kl. 15

Startgebyr: 20,- kr. eller med diplom 25,- kr.
Børn under 12 ifølge med voksen går gratis.
Betaling med MobilePay er mulig.

Afmærkning: Rød/hvide strimler og pile.

Stempling: Køge special, EVG og IVV

Deltagelse: Østsjællandsmarchen er åben for alle.

Deltagelse sker på eget ansvar. Færdselsregler og regler for færdsel i naturen skal overholdes.

Hunde må gerne deltage, når de blot er i snor hele tiden.



Vi ses...

www.koegevandreforening.dk



LÆSERBREVE / BILLEDER

Den 32. Vandreuge gik til Costa del Sol i 2019.

I uge 13 tog de 4 turledere til Costa del Sol for at planlægge og gå de mange ruter til selve Vandreugen. Costa del Sol er nok kendt af mange, men baglandet er nok et ukendt kapitel. Samtidig var der arrangeret 2 busture, så vi kom langt ind i baglandet. På en af turene løb vi ind i problemer, idet stierne løb ind i private områder. Vi måtte kravle over 4 hegn, før vi kom ud. Denne rute måtte vi ændre.

Mandag, 1. april ankom flyet fra Kastrup omkring kl. 22. Der var mulighed for lidt mad i restauranten. Flyet fra Billund ankom omkring kl. 02. I alt ankom 89 deltagere.

Tirsdag, 2. april mødte deltagerne mere eller mindre udhvilede kl. 10, nogle endda til morgengymnastik kl. 08. Her kunne deltagerne nu vælge, om de ville gå 10, 16, 22 eller 30 km. Vi gik lidt ind i landet til et flot grønt område, med nogle få bakker. Herefter ned langs kysten og igen ind i landet. Ad små veje kom vi igen ud til kysten, og vi fulgte promenaden hjem til hotellet. Vi nåede frokosten. De 2 lange hold nåede noget længere ud, men nåede også hjem til frokost, dog gik de en lille tur efter maden. En god human starttur, med kun få bakker, i godt vandrevejr. Sidst på eftermiddagen var der udstræk og herefter briefing om Vandreugen.

Onsdag, 3. april startede dagen med morgengymnastik, og kl. 09 var holdene klar til turen. Efter en kort briefing gik alle ind i baglandet. Vi fulgte et vandløb et langt stykke, men så var der nogle der havde bygget et hus på stien, så vi måtte kravle langs hegnet til vi igen kom til stien. Vi måtte igen omkring et hus, før vi kunne gå ned til et vandløb og over dette. En trådte forkert og havnede i vandløbet, dog uden skader. Resten af turen var over grønne arealer med en fantastisk udsigt. En fin tur med lidt udfordringer, men i fint vandrevejr.

Torsdag, 4. april var der gymnastik og spisning. Kl. 09 gik vi til busserne, som skulle køre os til byen Tolox. Det tog lidt over en time at køre til startstedet. Det var vores bjergtur, dog uden de helt store udfordringer. Vi lavede 2 bjerghold, og de der ikke gik på bjerget, gik kun en del af ruten og tilbage. På bjergturen var der få udfordringer, men ellers meget human. Der var et par korte kraftige stigninger, men vi venter altid på de sidste og samler ofte op. Vejret var stille med sol, så der var flotte udsigter over dalen. En helt fantastisk tur. Første hold var kørt hjem, og sidste bus ventede på de 2 bjerghold. Der var udstræk efter turen, og så blev tørsten slukket i baren.

Fredag, 5. april var det fridag. Mange havde tilmeldt sig Bravo Tours ture til Gibraltar og Alhambra, og andre tog til Malaga. Denne dag var der regnvejr det meste af dagen, så udbyttet blev lidt begrænset.

Lørdag, 6. april skulle vi igen med bus, og denne gang til byen Ronda. Turen tog ca. en time. Det regnede en del på vej derop, men da vi stod af, var det tørvejr. Vi samledes ved bymuren med en flot udsigt. Vi opdelte i 4 hold. Vi gik rundt i den gamle by, og så bygninger og udsigter. Byen er højt placeret, så vi gik ned ad trapper indtil vi kom helt ned i

lavlandet. Vi fulgte en sti rundt om byen, så vi kunne se byen oppe på klipperne. Et par gange måtte vi have regntøjet på et kort øjeblik. Ellers var det fint vejr. På vej hen til bus-sen begyndte det at regne igen. Vi tog første bus hjem.

Søndag, 7. april: efter morgenforberedelserne startede vi kl. 09 med at gå langs kysten til byen Fuengirola. Nogle hold tog stranden og andre fortovet. Halvvejs mod byen, havde vi lagt en rute i et grønt område. Her indhenter vi et af de andre hold. Holdet var kommet for tæt på nogle bistader og var blevet overfaldet af bierne. 6 af deltagerne var blevet stukket så mange gange, at de - af sikkerhedsmæssige grunde, blev kørt til hospitalet. De 2 hold blev slået sammen, og vi gik i samlet flok tilbage til hotellet. Efter 2 timer fik de 6 deltagere lov til at gå hjem fra hospitalet. Efter udstræk var der afslutning, hvor de deltagere, der havde været med hhv. 5, 10, 15 osv. fik en erindring. En deltager havde været med 30 gange.

Mandag, 8. april var hjemrejsedag. Deltagerne til København og Billund tog af sted om eftermiddagen, men da der ikke var plads nok på flyet, måtte de 3 turledere til København tage det sene fly, hvilket betød, at de var hjemme kl. 02 tirsdag morgen, det var lidt surt. Generelt en god tur med et godt hotel. Der var rig mulighed for at lave gode vandreture, uden at de blev vanskelige. Vejret var godt og heldigvis kun med få byger.

Henning Rose/Alugod



Fra Vandreugen i Sydspanien (foto: H. Rose)



Fra Møns Klint (foto: Henrik Sandberg)



Karlstrup Kalkgrav (foto: Henning Rose)



Fra Ladywalk 2019 ved København (H. Rose)

LADYWALK 2019

Den 27. maj blev Ladywalk afholdt 14 steder rundt om i landet. Vejret var fint de fleste steder, og det har nok medvirket til, at der blev sat en ny deltagerrekord. Ikke færre end **55.561** kvinder deltog. Herunder er en oversigt over deltagelsen de forskellige steder:

1. København	9.054
2. Agger	6.482
3. Aarhus	6.106
4. Odense	5.960
5. Skælskør	4.252
6. Tarm	4.248
7. Hillerød	3.849
8. Aalborg	3.513
9. Sønderborg	3.434
10. Nakskov	2.804
11. Frederikshavn	2.467
12. Haderslev	1.905
13. Rønne	1.220
14. Samsø	190

Til næste år bliver Ladywalk afholdt for 20. gang, mon ikke det giver yderligere en rekord?

I Hillerød blev der for første gang gået Ladywalk; her deltog et hold fra Holbæk med 40 - 50 deltagere, hvilket var nok til en andenplads.



Holbæks hold i Hillerød

I København fik Taaspidskerne også en andenplads, men her krævede det hele 126 deltagere at opnå denne placering. Se billede på Taaspidsernes side 21 for dokumentation.

EUROPAVANDREDAGE

I pinsen (7. til 9. juni) blev der afholdt Europavandredage for 34. gang. Det var denne gang Gastein-dalen i Østrig, som lagde ruter til, og det var nogle meget smukke ruter, som blev tilbudt. Der var ind imellem nogle store stigninger (såvel op som ned), men andre steder gik man helt nede i dalen, hvor der var væsentligt mere fladt at gå.



Østsiden af dalen (Foto: Kirsten Frederiksen)

Der blev afsat lidt over 1.000 startkort på turen, og heraf gik de 115 til de danske deltagere, som i øvrigt fik 4 pokaler for indsatsen. Det største hold var et østrigsk med 159 startende.



Det officielle banner (Foto: K. Frederiksen)

Herunder et billede fra Rejsegruppen 007's tur til Spreewald i begyndelsen af juni 2019:



På vandring langs kanalen (Foto: H. Rose.)

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2019:

Taaspidsernes Fødselsdagsvandring onsdag den 2. oktober har fået nyt startsted: **Ole Rømer Skolen, Gadehavegårdsvej 1, Taastrup.**

Tårnbyvandringens dato og ugedag er ændret. Det bliver **lørdag den 9. november**. Desuden er distancerne ændret, så der er 6, 9 og 10 km at vælge imellem eller eventuelt kombinere.

Næste bladmøde

Datoer for bladmøder i november 2019 og februar 2020 blev aftalt på mødet den 26. februar. Møderne afholdes som sædvanlig hos Taaspidserne, og datoerne er:

Tirsdag den 12. november 2019 kl. 19.00

Tirsdag den 25. februar 2020 kl. 19.00 (generalforsamling, denne aften vil der også være udlevering af blade).

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 21. august

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage i 2019:

23. oktober

11. december

I februar 2020 kan bladet afhentes om tirsdagen, nemlig den 25. februar i forbindelse med bladsamarbejdets generalforsamling.

Redaktionen ønsker alle læsere af Motionsgang en rigtig god sommer med mange spændende vandreture. Husk eventuelt at sende et lille indlæg eller et billede til bladets redaktion, hvis I oplever noget smukt eller spændende.

SJÆLLAND RUNDT

Øst for Storebælt

juli-august

Fr.-sø. 05.-07.07.	Bornholm Rundt Marchen, Almegårds Kaserne, Rønne (Gangforeningen Rotna)	EVG
Lø. 06.07.	46. Fødselsdagstur i Gribskov, Enghavehus – Kernehuset, Helsingevej 2, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Lø. 13.07.	Roskilde St. – Lejre St. (ca. 16,5 km ført tur, se side 12-13) (Hvidovre MF)	OOO
Sø. 21.07.	Julemærkemarch på Bakken, Pjerrots Hus, Dyrehavevej 62, Klampenborg, (Julemærkemarch)	EVG
Sø. 21.07.	Bakketuren, Jyllingevej 230, Rødovre (ført tur, se side 23) (Rødovre Gangforening)	OOO
Lø. 27.07.	Taaspidsernes Troldevandring til Vestegnens kæmper, Medborger- huset, Taastrup Hovedgade 71 (ført tur), (Taaspidserne)	EVG
Lø. 03.08.	Vandring Orø Rundt, Østre Færgevej nær Østre Færge på Orø eller Orø Skole, Bygaden 50, Orø (Holbæk Gangsport)	IVV
Lø. 10.08.	Fødselsdagsvandring på Bogø, Klubhuset ved Bogøhallen, Skovvej 8, Bogø, (Fodslaw Storstrøm)	IVV
Sø. 11.08.	Klintevandringen, Stevns Fyr, Fyrvej 2, Store Heddinge (Køge Vandreforening)	IVV/ EVG
On. 14.08.	Taaspidsernes Aftenvandring, mødelokalet ved Mosehuset, Rends- agervej 5, Vallensbæk, (Taaspidserne)	EVG
Lø. 17.08.	Jægersborg S-st, - Klampengorg S-st. ((ca. 16,5 km ført tur (se side 12-13), (Hvidovre MF)	OOO
Sø. 18.08.	Sejerøvandring, Sejerø Færgehavn, ført tur (Holbæk Gangsport)	IVV
Lø. 24.08.	Gribskov-vandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsallé 2, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Lø. 31.08.	Furesøvandring, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (Alugod)	EVG

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 43 26 23 07, daf@dansk-atletik.dk

Oplysninger vedr. gang:

På Dansk Atletik Forbunds hjemmeside www.dansk-atletik.dk er der en rubrik, der hedder "Bevæg dig for livet". Det er her, man kan søge svar på motions- og gangrelaterede spørgsmål, bl.a. Vandrekalenderen.

Henvendelse om EVG-spørgsmål:

Finn Henriksen, Strandmøllevej 156, 4300 Holbæk, tlf. 59 43 16 87 (bedst efter kl. 20.00), fnrxn@gmail.com