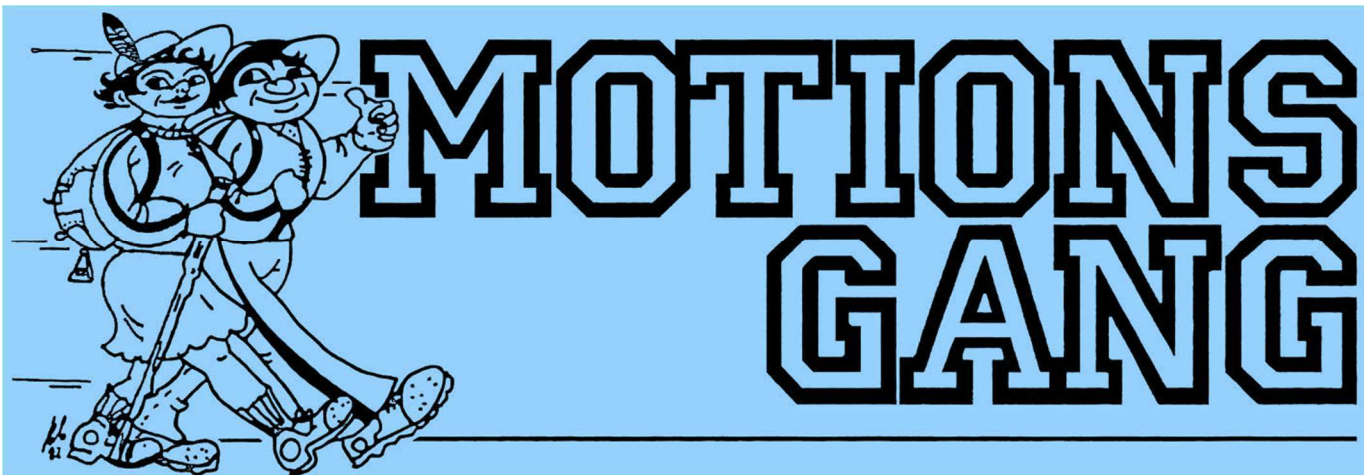




5.

SEPTEMBER – OKTOBER

42. årgang 2022



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

Kasserer Finn Henriksen
Strandmøllevej 156
4300 Holbæk
Tlf. 52 66 57 93
Bedst efter kl. 20.00.
e-mail: fhnrxn@gmail.com
Giro-nr.
eller (01) 166 0438
reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438

Sekretær/
Medredaktør Inge Stålem
Seksanten E 4
2630 Taastrup
Tlf. 60 35 04 39
e-mail: ingestaalem@gmail.com

Suppleant Kristian Skovrup

Revisor Bent Jensen,
Gerda Henriksen.

Revisorsuppl. Ivar Maibom

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: 380 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61 (27 ex)

Futternes Gangklub
Marianne Mehlbye
Kalkager 14 st. tv.
2650 Hvidovre
Tlf. 61 16 53 80 (15 ex)

Gladsaxe Gangsport
Ivar Maibom
Rønnebærvej 10, st. th.
2400 København NV
Tlf. 38 34 74 72 (50 ex)

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen
Rønnebærvej 2
3200 Helsinge
Tlf. 40 15 43 49 (20 ex)

Holbæk Gangsport
Svend-Erik Gøttrup
Lergravsvej 60
4300 Holbæk
Tlf. 25 34 96 97 (10 ex)

Hvidovre Marchforening
Dennis Henriksen
Blytækkerporten 19
2650 Hvidovre
Tlf. 51 48 10 50 (10 ex)

Gangforeningen Krudtuglerne
Karsten Nielsen
Forsythiavej 15
3390 Hundested
Tlf. 71 75 16 00 (80 ex)

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (85 ex)

Køge Vandreforening
Lykke Gundersen
Gymnasievej 81, 3.tv.
4600 Køge
Tlf. 31 71 37 08 (10 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 Nijmegen-marchen 2022.** (Foto: Henning Rose, VM Alugod)

LEDER

Det er sommer, både temperaturmæssigt og i henhold til kalenderen. Ingen kan klage over dårligt sommerferievejr i år, ligegyldigt om man har tilbragt ferien i Danmark eller har været på rejse i udlandet. Jeg håber, at alle har nydt det.

Der har også været rig lejlighed til at komme ud at gå tur, og det er altid dejligt, når man ikke behøver at tænke på overtøj. Man skal bare snøre vandreskoene, så er man parat til at begive sig af sted. Det er også dejligt med de lange, lyse sommeraftener. Man kan virkelig få glæde af alle dagens og aftenens timer.

De lange, lyse sommeraftener lakker desværre mod enden nu. September er heldigvis som oftest - vejrmæssigt - rigtig fin. Man kan næsten ikke forestille sig noget bedre end en solbeskinnet skov ikklædt gyldne efterårsfarver. Dette skal opfattes som en venlig opfordring til at komme ud at gå én eller flere af de vandreture, som foreningerne tilbyder. Der er både førte træningsture og også flere store vandrearangementer, hvor ruterne er afmærkede med pile og bånd. Uanset om man foretrækker en kort tur, hvor man følges med og taler med vennerne undervejs, eller man hellere vil gå for sig selv og nyde naturen og lade tankerne falde til ro, så er der noget for enhver smag året rundt.

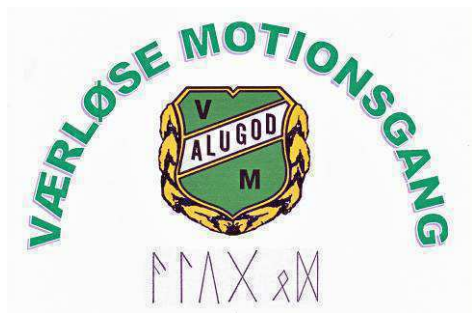
Som vi alle ved, er der vandretilbud hele året. Hver årstid har sin charme. Efter den varme sommer er det ikke værst at gå en tur i den kølige og friske oktoberluft. Alle vi, som har været vant til at gå ture i al slags vejr året rundt, ved, hvad det drejer sig om. Måske ville det være en god ide at få sin nabo med på en tur? Sofaen derhjemme er sikkert udmærket, men det skader ikke med lidt afveksling, vel???

Lad os ses derude på veje, gader og skovstier. Der er plads til rigtig mange. Foreningerne tager meget gerne imod nye medlemmer. Vi ses.

Karen Lintner
Redaktør

	Side		Side
Leder	3	MF København	16-17
Alugod	4-5	Køge Vandreforening	18-19
Gladsaxe Gangsport	6-7	Taaspidserne	20-21
Gribskovens Hårde Kerne	8-9	Læsebreve/fotos	22
Holbæk Gangsport	10-11	Redaktørernes hjørne	23
Hvidovre MF	12-13	Sjælland Rundt	24
GF. Krudtuglerne	14-15	September-oktober	

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 6: 25.09.2022



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 2022.

Furesøvandring	LØ 27 AUG
Kulturaften	TI 25 OKT
Årsafslutning	FR 18 NOV
Kulturaften	TI 22 NOV
Adventstrim	SØ 26 NOV
Julemærkemarchen	SØ 04 DEC
Juletrim	LØ 10 DEC
Farum Sø rundt	ON 28 DEC

ALUGOD forsøger at stiller hold til

Orø rundt	LØ 06 AUG
Klintevandring	SØ 14 AUG
Gribskovvandring	LØ 20 AUG
Furesøvandring	LØ 27 AUG
Efterårsvandring, Taastrup	LØ 17 SEP

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Mød op og få nogle gode oplevelser.



Furesøvandring

Alugod afvikler deres Furesøvandring lørdag 27 AUG fra Satellitten i Værløse. Der er 3 ruter 5, 10 og 13 km. Vi vil igen lave nogle interessante ruter. Håber vi ses.

Bakketur

Lørdag 09 JUL afviklede Alugod sin årlige Bakketur. Vi startede i let skyet vejr, let vind og en behagelig temperatur. Vi var 26 deltagere. Vi havde de 2 obligatoriske raster med en rastebil, hvor der var snacks og drikke. Efter 16 km ankom vi til bakken, hvor vi havde bestilt bord på Bondestuen. Her fik vi god mad og noget at drikke. Nogle tog toget hjem, andre kørte i bil og kun 1 gik tilbage og fik således gået 37 km. Flot klaret. En rigtig god tur.



Gribskovens fødselsdagstur

Alugod kunne stille hold til fødselsdagsturen. Vi alle startede med at gå de 10 km, hvorefter vi fik kaffe og lagkage. Efter kaffen var der kun 5 der havde lyst at tage de sidste 6 km. Efter turen var der mulighed for grillpølse og en øl. Turen var mærket meget fint op, så vi fik en god tur i flot vejr.



Greve Strand vandring

Mange Alugoder mødte frem i Greve, ja næsten et hold. Vejret var fint, så vi valgte at tage første sløjfe på 10 km. Den den gik godt, så tog vi også næste sløjfe på 9 km. Fint terræn langs kysten. Vi sluttede med lidt frokost, inden vi kørte hjem.



Nijmegen

Efter 2 år med aflysning blev Nijmegen-marchen igen afviklet. Alugod kunne stille med 5 deltagere ud af de 38.500 startende. Desværre blev det meget varmt den første dag, hvorfor marchledelsen valgte at annullere første dag. Vi gik således i 3 dage og nåede op på 100 km. Alle gennemførte i fin stil, og fik deres medaljer. Vi prøver at tage turen igen til næste år.



Julemærkemarchen i juli

Vi var 14 tilmeldte, som gik 10 km i modsat retning af alle andre. Efter en skøn tur med kig til mange af dyrene og en "lille en" på vanlig bakke, gik vi alle på den Hvide Hest, hvor vi fik noget godt at spise og drikke.

Solvejg, Jan og Sus.



De sidste 5 km er der liv.



Gladsaxe Gangsport

Nr. 5 september – oktober 2022

Kalenderen.

Fredag den 02. september	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 06. september	kl. 10.00(M)	start fra Lyngby station	Kirsten/Kim
Fredag den 09. september	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 13. september	kl. 10.00(M)	start fra Forum metro-station	Lars
Fredag den 16. september	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 20. september	kl. 10.00(M)	start fra Hellerup station	Herdís
Fredag den 23. september	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 27. september	kl. 10.00(M)	start fra Virum station	Stine
Fredag den 30. september	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 04. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Sorgenfri station	Jan
Fredag den 07. oktober	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 11. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Brøndbyøster station	Lars
Fredag den 14. oktober	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 18. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Kildebakke station	Stine
Fredag den 21. oktober	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 25. oktober	kl. 10.00(M)	start fra Vangede station	Kirsten/Kim
Fredag den 28. oktober	kl. 09.30	Stavgang, Gladsaxe stadion	

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

Alle er velkommen til at deltage på vore træningsture.

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

Tirsdag turene er førte ture på ca. 10 km. Alle turene bliver gået i rask gang (ca. 5 km/timen).

Vi stiller hold til følgende marcher

Furesøvandringen 27. august
Sidste tilmelding 20/8

Tårnbyvandring 12. november
Sidste tilmelding 1/11

Stavgang starter igen
fredag den 2. september kl. 9.30 på Gladsaxe
stadion, Gladsaxevej 200

HUSK.
Det er vigtigt, bliv hjemme, hvis du ikke
føler dig rask, sprit hænder og hold afstand

Andelslandsbyen Nyvang

Her i efteråret har vi tænkt os at lave en medlemstur til Oplevelsescenter Nyvang, der kan du opleve livet og hverdagen i den lille andelslandsby i midten af 1900-tallet. Vi er et anderledes og levende oplevelsescenter, hvor du kan røre, gøre, smage, prøve, dufte og lege dig gennem historien. På husmandsstedet er der tændt op i komfuret, og kaffen er lavet med erstatningen Richs. Du er velkommen til at smage, måske er der også en lille smagsprøve på 1940'ernes landkost, og en tur foran vaskebaljen, hvor du bliver sat til at vaske op med karskrubbe og sodavand. Har du benzin i blodet? er vognmandsforretningen noget for dig. Hvis du er heldig, får du måske en køretur i Zonestationens kranvogn fra 1929. I smedjen er der ild i essen, og den store snavsede smed har travlt med at hamre på jernet og regere med ilden.



Formand Ivar Maibom

23 32 82 39

Kasserer Karina Nielsen

20 78 19 67

Best.medlem Bodil Ocachaaska

22 36 48 15

Best. medlemmer Kirsten Engbirk/Kim Madsen

29 93 33 75

E-mail adresse:

ivarmaibom@gmail.com

Foreningens hjemmeside

www.gladsaxegangsport.dk



Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Stiftet den 04. juli 1973
Bestyrelsen i GHK

Formand: Leif Tindgård Christensen
Tlf.: 40 15 43 49
Næstformand: Per Melchior
Tlf.: 28 83 66 51
Kasserer: Henrik Pedersen
Tlf.: 53 25 33 37
B. Medlem: Karin Pedersen
Lis Cramer
Thora Hansen
Dorte Svendsen

September - Oktober 2022

VI går året rundt

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorgang fra Kernehuset, der er 7 hold som går 2, 3, 5, 7, 8, 9 og 10 km. Fra den 12. september går vi lørdag kl. 10.00

Bankospil i GHK

Gribskovens Hårde Kerne afholder to bankospil i efteråret 2022. Det første er fredag den 30. september kl. 18.30 der sælges plader fra kl. 17.45.

Det andet spil er fredag den 04. november kl. 18.30 der sælges plader fra kl. 17.45. Der er 18 spil hver gang.

I 2022 ændrer vi på præmierne, her spilles der om kaffe på en række,

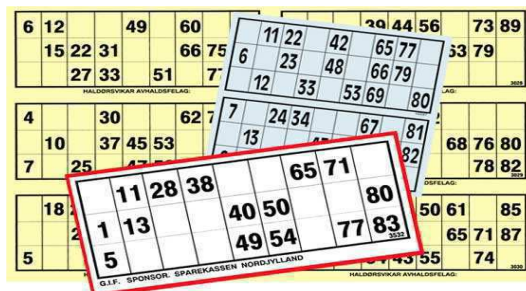
To rækker giver 50,00 kr.

Tre rækker gavekort på 100,00 kr.

Der er lodtrækning hvis der er flere med banko i hvert spil.

Grunden til dette er de stigende priser.

Begge spil er i kantinen på Hillerødsholmskolen 3400 Hillerød.



Oplysninger på tlf. 53 25 33 37

Gribskovens Hårde Kerne har igen i år sagt ja til at afholde Fodslaw, s Julemotionstur i Gribskov.

Det bliver onsdag den 28. december hvor man kan komme af med de kilo, man har taget på i Julen.

Der bliver to ruter på 5 og 10 km.

Mere om denne tur i næste blad.



Fiskeørnene i Gribskov 2022

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød

Løvfaldsvandring
Lørdag den 19. november 2022

En vandretur for hele familien,
kom og vær med



**På startstedet kan betales med
MobilePay**

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

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

Arrangør: Gribskovens Hårde Kerne,
Vandreforening i Hillerød

**Startsted: Hillerødsholmskolen, kantinen
Hillerødholms Alle 2, 3400 Hillerød**

Distancer: 5 km - 10 km og 10 km
(3 forskellige ruter)

Du kan gå: 5, 10, 15, 20 eller 25 km

Starttid: Kl. 09.00 – 13.00
(Senest start på ruterne er kl. 13.00)

Nedtagning af ruterne starter kl. 13.30
Alle i mål senest kl. 15.30

Åbningstider: Skolen er åben fra kl. 08.00
kl. 16.00

Startgebyr: IVV & Diplom - 30,00 kr.
IVV - 25,00 kr.

Børn under 12 år gratis i flg. med en voksen

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

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

NB: Medbragt mad og drikke må ikke nydes på skolen

Tilmelding: På startstedet fra kl. 08.00
**Hold skal tilmeldes senest
tirsdag den 15. november 2022**

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

Eller på E-mail: henrikpedersen48@yahoo.dk

Betaling for hold sker på startstedet

Bus: Bus fra Hillerød S-st. Nr. 302

Oplysninger: Henrik Pedersen
tlf. 53 25 33 37



Gribskovens Hårde Kerne har fået en donation på 50.000,00 kr. af Hillerød Industri- & Håndværkerforening til køb af to EL-cykler, som skal bruges til ruteopsætning. Samt til to busture, den ene tur gik til Sommermarch på Bakken, hvor 60 deltog, den anden tur går til Klintevandringen på Stevns, her håber vi at vi kan fylde en bus til 58 personer.

.....

AFLYSNING

Gribskovens Hårde Kerne har aflyst turen til Barlinek i Polen

.....

GHK håber at vi kan afvikle følgende arrangementer resten af 2022:

Banko den 30. september
Banko den 04. november
Vandring den 19. november
Generalforsamling den 24. november
Julemærkemarch den 04. december
Fra Hillerød, mere i næste blad
Julemotionstur den 28. december

Gribskovens Hårde Kerne's Hjemmeside:

WWW. GRIBSKOVENS HARDEKERNE.DK

SKET OG SKER I HOLBÆK

Lige før afsendelsen af indholdet af dette blad blev **Vandringen Orø Rundt** afholdt, og vi kunne lige nå at få en omtale med.

Turen blev afholdt i et lidt køligt, men tørt sommervejr med nogen sol, og det sidstnævnte har sikkert medført det ret pæne deltagertal, som kom op på i alt 110 gængere. Der var deltagere fra omtrent hele landet, men den største del kom fra Nordsjælland, hvor de tre foreninger, **Gribskovens Hårde Kerne, V/M Alugod og GF Krudtuglerne**, tilsammen stillede med næsten halvdelen af deltagereskaren. Vi takker for den pæne deltagelse og for de mange pæne bemærkninger, som deltagerne kom med om turen; såvel ruten som rastepladserne blev rosende omtalt.

Flere har spurgt os om, hvorfor der lå så mange nedfaldne grene og træer rundt om på øen, og forklaringen er ret simpel, men også noget speciel: To dage før turen – altså torsdag den 4. august mellem kl. 19.00 og kl. 19.15 blev Orø hærget af et kortvarigt, men ganske voldsomt tordenvejr med tilhørende kraftige vindstød. Det blev nævnt, at over 100 træer var væltet eller havde mistet store grene, og fra et meget stort antal træer lå der kviste og smågrene.

Der var så vidt vides ingen, som faldt over træer og grene, men en enkelt af deltagerne måtte dog tage på skadestuen efter et fald på en asfaltvej.

Vores næste ø-tur, **Sejerø Rundt**, afholdes to uger Orø Rundt, men omtalen af den må vente til næste blad. Det samme gælder de mange ture, som er elementer i det årlige arrangement:

VANDRE-FESTIVAL I HOLBÆK

I tidsrummet fra den 20. august til den 11. september afholdes i hele Region Sjælland et stort antal kortere eller længere vandre-ture, og der er også en del i Holbæk Kom-mune. Holbæk Gangsport står for afholdel-sen af 9 af de i alt 21 ture, og vi håber, at mange vil have lyst til at deltage i dem. I næste nummer af Motionsgang vil vi for-tælle mere om forløbet af Vandrefestivalen.

HOLBÆK GANGSPORT PÅ FARTEN

Hvert år i juli måned (dog ikke de seneste to år) har foreningen været repræsenteret med et større eller mindre antal deltagere ved de store internationale arrangementer: **Bornholm Rundt, Hærvejsvandringen og Nijmegen-marchen**. Det var også tilfældet i år, selv om antallene ikke var helt så store som tidligere. Herunder er billeder fra Hær-vejsvandringen og Nijmegen-marchen:



Fra Hærvejen: Urnehoved Tingsted



Fra Nijmegen-marchen

AKTIVITETSLISTE

Det må fortsat anbefales, at man holder sig løbende orienteret på foreningens hjemmeside: www.holbaekgangsport.dk eller på Facebook-siderne: **Holbæk Gangsport** og **Holdture og fællestransport for Holbæk Gangsport**. Her vil nye tilbud til vore medlemmer hurtigt kunne blive bragt ud til et større antal.

I de næste måneder er der følgende startsteder for de faste ture:

Hver mandag kl. 10.00 travetur fra Værftet, Havnevej 7, Holbæk. Der går 1 – 1½ timer.

Hver tirsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 – 8 km fra Værftet, Havnevej 7, Holbæk.

Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Værftet, Havnevej 7, Holbæk. Der går 1 – 1½ timer.

Hver torsdag kl. 10.00 er der traveture på 4 - 7 km fra Asnæs-Grevinge Hallen, Teglværkskrogen 4 – 6, Asnæs.

Der er desuden følgende ture, som har distancer på 10 – 12 km, hvor intet andet er nævnt:

onsdag 31. aug. kl. 18.00 fra P-plads ved Bauhaus, Stenhusvej 56, 4300 Holbæk

mandag 05. sep. kl. 14.45 fra P-plads ved Tølløse Kirke, Nordstjernevej 1, 4340 Tølløse

onsdag 07. sep. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

mandag 12. sep. kl. 15.00 fra P-plads ved Egebjerg Kirke, Ved Kirken 8, 4500 Nykøbing Sj.

onsdag 14. sep. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

mandag 19. sep. kl. 14.45 fra P-plads ved Ishuset, Munkholmvej 315, 4300 Holbæk

onsdag 21. sep. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

mandag 26. sep. kl. 15.00 fra P-plads på Lyngageren, Svogerslev, 4000 Roskilde

onsdag 28. sep. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 01. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Roskildevænget 1-3, 4000 Roskilde

mandag 03. okt. kl. 14.30 fra P-plads ved Ejby Havn, Ejby Havnevej, 4070 Kr. Hyllinge

onsdag 05. okt. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 08. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Ulkerup Skov, Egebjergvej 237, 4500 Nykøbing Sj.

mandag 10. okt. kl. 14.30 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

onsdag 12. okt. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 15. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Sonnerup Kr., Englerupvej, 4060 Kr. Såby, 15 km

mandag 17. okt. kl. 14.30 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

onsdag 19. okt. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 22. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Hjortholmvej 9, 4340 Tølløse

mandag 24. okt. kl. 14.30 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

onsdag 26. okt. kl. 18.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 29. okt. kl. 14.00 fra P-plads ved Munkholmvej 315, 4300 Holbæk

mandag 31. okt. kl. 14.30 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

Eventuelt yderligere oplysninger om turene kan findes på Holbæk Gangsports hjemmeside:

www.holbaekgangsport.dk

HVIDOVRE MARCHFORENING



september – oktober 2022

VI GÅR ÅRET RUNDT

ca. 2 timer hver tirsdag aften kl.

18:00 fra følgende S/M-stationer:

6. september, Sydhavnen S-station,
Edel

13. september, Frederiksberg Allé
M-station, **"I Storm P's fodspor"**
Kirsten & Erik



20. september, Nørreport S-station,
Klaus

24. september, Lejre Station, Edel
LÆS! MADPAKKETURE

27. september, Vallensbæk S-station,
Uffe

2. oktober, Aktivitetslokalet, Lille Fri-
heden **LÆS! Fødselsdagsvandring**

4. oktober, Svanemøllen S-station,
"Østerbro, ikke hvad den har været"
Kirsten & Erik



11. oktober, Christianshavn M-station,
Klaus

18. oktober, Dybbølsbro, S-station,
Edel

15. oktober, Skovbrynet Station, Edel
LÆS! MADPAKKETURE

25. oktober, Københavns Hovedbane-
gård, Kirsten & Erik



FØDSELSDAGSVANDRING

Søndag den 2. oktober 2022 med start
kl. 9:00 – 11:00.

Startstedet er Aktivitetslokalet, Lille Fri-
heden 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 rastepuds ved start/mål, hvor der kan købes mad og drikkevarer.

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

Startkort med/uden diplom koster 25 kr. Børn under 16 år går gratis og får udleveret diplom.

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

Ruterne er desuden barnevogns- og stavgangsvenlige.

Vi håber på godt vejr og rigtig mange friske gænger.

"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 i vores klublokale efter turen.



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 Marchforening's hjemmeside

Danske Bank Reg. nr. 1551 konto 5484863



MADPAKKETURE

1. tur starter lørdag den 24. september 2022 kl. 10:00 fra Lejre Station og slutter ca. 15,3 km efter på Roskilde Station.

2. tur starter lørdag den 15. oktober 2022 kl. 10:00 fra Skovbrynet Station og slutter ca. 15,1 km efter på Ballerup Station.

Vi går det meste af vejen på stier.

Vi holder pauser, nyder vores medbragte mad og drikke samt Sjællands smukke natur.

Du kan naturligvis få stempel i din Trim-bog.

Turene er åbne for alle.



Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 71 75 16 00 eller 40 25 91 66

Sommerfest

Vi var 52 deltagere til arrangementet, som foregik i 2 store telte uden for vores foreningshus. Vi startede dagen med en gåtur, inden vi skulle spille banko. Efter bankospillet fik vi velkomstdrink. Herefter var der stor buffet i foreningshuset lige til at tage med ud i teltet.





Oven på forhåbentlig en god sommerferie starter vi op med en tur til Orø og vores foreningstur til Tyskland.

I september går vi bare derud af.

LYSERØD



Fredag

I oktober har vi planlagt, at fredag den 7. oktober bliver en støttedag til fordel for Kræftens Bekæmpelse. Vi har i flere år holdt lyserød lørdag.

Der var færre deltagere her, end vi har på vores træningsdage. Så vi holder åbent hus for alle interesserede, der har lyst til at gå for den gode sag.

Vi har både rollatorrute på 2 - 3 km, 5 km, 7 km og 10 km. Alle starter kl. 9.30 fra foreningshuset på Syrevej 25.



MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder. Lad os komme ud at nyde, at foråret er på vej!

05.09. Svanemøllen S-st.	kl. 10.00	Karen	
05.09. Svanemøllen S-st.	kl. 18.00	Elin	
12.09. Amagerbro M-st.	kl. 10.00	Arne	
12.09. Amagerbro M-st.	kl. 18.00	Klaus	
19.09. Dybbølsbro S-st.	kl. 10.00	Jørgen	*)
19.09. Christianshavn M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik	*)
26.09. Svanemøllen S-st.	kl. 10.00	Arne	
26.09. Svanemøllen S-st.	kl. 18.00	Else	
03.10. Femøren M-st.	kl. 10.00	Karen	
03.10. Femøren M-st.	kl. 18.00	Kirsten og Erik	
10.10. Tårnby St.	kl. 10.00	Elin	**)
10.10. Tårnby St.	kl. 18.00	Karen	**)
17.10. Frederiksberg M-st.	kl. 10.00	Jørgen	
17.10. Frederiksberg M-st.	kl. 18.00	Klaus	
24.10. Rundk. Nøragersmindev./Kongelundsv.	kl. 10.00	Karen	
24.10. INGEN TRÆNINGSTUR – GENERALFORSAMLING			
31.10. Forum M-st.	kl. 10.00	Arne	
31.10. Forum M-st.	kl. 18.00	Kirsten og Erik	
07.11. Carlsberg S-st.	kl. 10.00	Elin	*)
07.11. Frederiksberg M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik	*)

*) Bemærk, at der er forskelligt startsted formiddag og aften på datoerne 19.09. og 07.11.

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

Vi går som altid i 2 hold, et hurtigt og et lidt langsommere. De næste to måneder har vi følgende startsteder:

01.09. Roklubben Øresund	
08.09. Korsvejens Skole	
15.09. Spejderhytten, Gemmas Allé 100	
22.09. FDF-hytten, Løjtegårdsvej	
29.09. Korsvejens Skole	
06.10. Roklubben Øresund	
13.10. Korsvejens Skole	**)
20.10. Spejderhytten, Gemmas Allé 100	
27.10. FDF-hytten, Løjtegårdsvej	
03.11. Roklubben Øresund	

**) Tårnby Kommune holder Sundhedsuge i uge 41, og vores træningsture mandag den 10. oktober og torsdag den 13. oktober er tilmeldt. Da alle de tilmeldte arrangementer er trykt i det officielle program fra kommunen, betyder det, at der måske møder nogle deltagere (og potentielt kommende nye medlemmer) op. Tag godt imod dem. Der er plads til mange flere i vores forening.



Træningstur på Kalvebod Fælled i juni.

GENERALFORSAMLING 24. OKTOBER 2022 KL. 19.15

Generalforsamlingen afholdes i Foreningscentret (Det gamle posthus), Amager Landevej 71. Alle medlemmer opfordres til at møde op og deltage. Indkaldelse er vedlagt dette blad.

I forlængelse af generalforsamlingen vil der traditionen tro blive serveret en lettere anretning. ***Men til dette er tilmelding påkrævet, så vi ved, hvor meget der skal købes ind.***

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

motionsforeningen-koebenhavn.dk

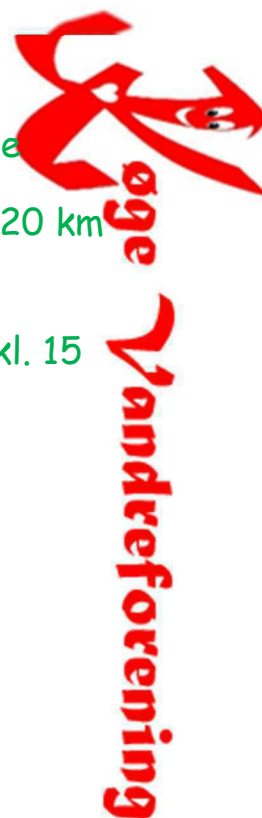
Her kan man bl.a. læse de 2 senest udgivne numre af Motionsgang

Oplysninger om foreningens arrangementer:

Formand Karen Lintner	32513185	k.b.lintner@stofanet.dk
Næstformand Arne Jahn	25362849	jahn@private.dk
Kasserer Kirsten Wichmann	36780172 / 20947007	wicok@pc.dk
Sekretær Ove Wichmann	36780172 / 24874639	wicok@pc.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	20283070	jrunge.runge@gmail.com
Hjemmeside:	motionsforeningen-koebenhavn.dk	



- Arrangør:** Køge Vandreforening
- Start/mål:** Herfølge Skole. Billesborgvej 1, 4681 Herfølge
- Distancer:** 6, 8 og 12 km - 8 og 12 km kan kombineres til 20 km
- Starttid:** Kl. 9 til 11 for 6, 8 og 10km
Senest kl. 10 ved 20 km. Alle skal være i mål kl. 15
- Startgebyr:** 25,- kr. pr. person eller med diplom 30,- kr.
- Børn:** Under 12 ifølge med voksen går gratis.
- Betaling:** Kontant eller MobilePay er mulig.
- Afmærkning:** Rød/hvide strimler, pile og skilte.
- Stempling:** Køge speciel, EVG og IVV
- Deltagelse:** Østsjællandsmarchen er åben for alle.
- Kontakt:** Lykke Gundesen mail lykke.gundesen@gmail.com



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.

Følg os på www.koegevandreforening.dk



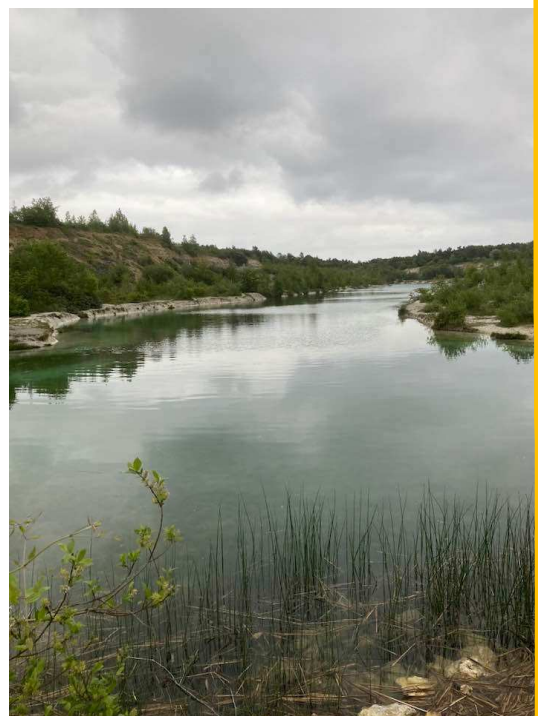
Køge Vandreforening.



Torsdagstur 2. juni til Kalkgraven i Solrød...

En dejlig torsdag aften kan starte i Køge Spejderhus. Her mødtes nemlig de medlemmer, som enten ikke selv havde bil, eller boede i den sydlige del af Køge, for samlet at køre til Kalkgraven i Solrød.

På parkeringspladsen mødtes vi med de medlemmer, som bor nord for Køge, og vi fik hurtigt delt os op i hold til 5 km og 10 km turen.



Denne aften var vi lidt over 20 medlemmer, som atter fik en god aften i godt selskab.

Mon dette er en skydekongurrence? Hvem skyder først!!!

Torsdagstur 30. juni til Hedeland...



Torsdagstur 30. juni 2022
5 km i Hedeland.



Denne skønne sommeraften havde vi arrangeret en aftenstur til Hedeland. Vi mødtes i Køge Spejderhus, og kørte samlet til den store parkeringsplads på Vindingevej 201, hvor der også var et toilet. Vi var i alt 23 glade vandrere samlet i Hedeland, og jeg havde lavet 2 ture på henholdsvis 5 og 10 km i den sydlige del af Hedeland.

Det blev til en noget anstrengende tur med stejle bakker op og ned, søer og sågar vinmark, med bonden, som gik og beskar sine vinstokke. Efter en varm og til tider udfordrende tur, var det godt at komme tilbage til bilerne og få noget koldt at drikke.

Taaspidserne fik en overraskelse i begyndelsen af juni måned.

I forbindelse med afholdelsen af Europa-vandredagene i Båstad i pinsen var der nogle af vore medlemmer, som var taget over Øresund for at deltage i dette arrangement. Selv om antallet var ret så lille, var det alligevel tilstrækkeligt til, at Taaspidserne blev tildelt en pokal for deltagelsen. Det samlede antal solgte startkort på turen var 227, og så var vores 6 altså nok til en pokal. Bent Nielsen fik æren af at bringe pokalen med til Taastrup.



Taaspidsernes efterårsvandring lørdag den 17. september: Der er start fra Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, 2620 Albertslund. Startgebyr er 25 kr. incl. diplom. Ruterne er: 6, 10 og 14 km, og alle ruterne kan kombineres. Starttidspunkt er mellem klokken 9 og 11. Seneste sluttidspunkt er klokken 16:00.

Det er muligt at købe smørrebrød og drikke på skolen. Ligeledes er der mulighed for at købe drikke på rasten undervejs.

Fødselsdagsvandringen onsdag den 5. oktober klokken 18:30. Vi går fra Medborgerhuset: Vi går en ført tur på 6 km kl. 18:30. Når vi kommer tilbage, er der kaffe/the og et stykke lagkage i den store sal.



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

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.

Hjemmesiden:

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

www.taaspidserne.dk

Taaspidsernes bankkonto er: reg.nr. 2275 konto 8478822627

Benyt meget gerne kontoen ved betaling og tilmelding til arrangementer og betaling af kontingent. **Husk at notere navn og til hvad der tilmeldes.**

Afhentning af Motionsgang til jer der ikke har PC: Se bladets næstsidste side fra hvilken dato, bladet kan afhentes i forbindelse med vandringer tirsdag formiddag og onsdag aften.

Nekrolog over Aage Wredstrøm

Den 28. maj 2022 måtte vi sige farvel til Aage Wredstrøm, der efter lang tids sygdom nu har fået fred. Aage blev 89 år og var medlem af Taaspidserne i 31 år.

Her var han en trofast hjælper i mange år, ligesom han var medlem af bestyrelsen i 15 år.

Aage var en ivrig vandrør. Aage gik blandt andet Nijmegen-marchen 16 gange, 10 gange gik han 100 km, samt en enkelt 150 km. Sammenlagt gik Aage over 42.000 km svarende til ledt mere end jorden rundt.

Aage var en sej gut og en god kammerat.

Ære være hans minde.

LÆSERBREV

Efter 2 års nedlukning kunne man atter deltage i sommerens store ture, og for mange blev det en stor oplevelse atter at kunne mødes med de mange vandre-kammerater, som man næsten uundgåeligt har skaffet sig, når man bare har deltaget 1 eller 2 gange tidligere.

Der er selvfølgelig mange store ture at vælge imellem, men her skal kun omtales tre af dem, og det bliver **Bornholm Rundt Marchen, Hærvejsvandringen og Nijmegen-marchen.**

Bornholm Rundt Marchen ligger altid placeret først i juli måned. Turen, som er på i alt 125 km, klares på 3 dage, og den blev i år afholdt for 44. gang. Den havde i år 227 startende, og af dem gennemførte de 180 turen. Der var 2 af deltagerne, som havde gennemført turen alle 44 gange. Der var 415 startende på turen, da den senest blev afholdt (i 2019).



Billedet viser udsigten hen over Hammer Havn mod Hammershus Slotsruin. (Foto: FH)

Hærvejsvandringen ligger i uge 28 (anden uge af juli). Den udgår fra Slesvig og slutter i Viborg. Der var tidligere kun en version på 300 km – gennemført på 6½ dage, men de seneste år har den også været tilbudt i en version på 200 km. Som 300 km-tur blev den i år gennemført for 48. gang, men den som 200 km-tur gennemførtes for 4. gang. Der har de seneste år været et maksimalt deltagertal på ca. 200, men det har dog ikke været opnået i mange år. Denne gang var det kun på omkring 110, men til gengæld gennemførte de fleste turen. I de seneste år har der været deltagelse af en enkelt veteran (som havde deltaget lige siden starten), men denne gang var han desværre ikke med.



Billedet viser Den lille Jelling-sten (Foto: Finn Henriksen)

Nijmegen-marchen ligger i tredje uge af juli og anses for verdens største gang-arrangement. Der er start i byen Nijmegen i provinsen Gelderland, og afhængigt af alder og køn går man 50, 40 eller 30 km om dagen i fire dage. Der har i mange år været sat et maksimalt deltagertal på 45.000, men det nåede man dog ikke op på i år. Men der startede 38.455, så det var trods alt et stort arrangement. Da der var en voldsom hede den første dag, havde såvel de meteorologiske som de sundhedsmæssige myndigheder frarådet, at der blev gået denne dag. Det blev derfor kun til en tre-dages tur, men der var kun få, som kritiserede beslutningen. Turen blev gennemført af 34.934 af deltagerne. Der var altså ca. 9%, som måtte opgive, og det er nær det sædvanlige på den tur. De var i øvrigt 104. gang, at turen blev gennemført.



Indmarch på sidstedagen. (Foto: Finn Henriksen)

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2022:

Sø. 25.09. 44. Østsjællandsmarch, Herfølge Skole, Billesborgvej 1, Herfølge.
Forkert dato og startsted i Vandrekalenderen.

Sø. 02.10. Fødselsdagsvandring, Aktivitetshuset, Lille Friheden er ikke nævnt i Vandrekalenderen. Oplysninger om turen: Se MF Hvidovres sider.

On. 05.10. Taaspidsernes Fødselsdagsvandring fra Medborgerhuset. Ændring til Kalenderen: FØRT vandring med start kl. 18.30. Kun én distance: 6 km.

Sø. 06.11 Fodslaw Storkøbenhavns Ole Rømer March fra Høje Taastrup.
Turen er aflyst.

Æresmedlem i MF Hvidovre

Den 4. juli 2022 blev Edel Simonsen 80 år. I den anledning blev hun udnævnt til æresmedlem af Hvidovre Marchforening.



Næste bladmøde

Tirsdag den 15. november 2022, Medborgerhuset, Taastrup, vær. 1

Onsdag den 22. februar 2023 (generalforsamling), Medborgerhuset, vær. 1

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 26. oktober

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)
mellem kl. 17.00 og kl. 17.30

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Følgende afhentningsdage:

14. december

22. februar 2023

SJÆLLAND RUNDT
Distrikt 5 + 6
September-oktober

Lø. 03.09.	Sydhavsvandring, Virkethus, Virketvej 39, Eskildstrup (Fodslaw Storstrøm)	IVV
Lø. 17.09.	Taaspidsernes Efterårsvandring, Herstedøster Skole, Trippendalsvej 2, Albertslund, (Gangforeningen Taaspidserne)	EVG
Lø. 24.09.	Bjergvandring, Hjemmeværnsgården, Veddingevej 1, Asnæs (ført tur, ca. 45 km), (Kjellerup Special)	IVV
Lø. 24.09.	Lejre St. – Roskilde St. (ført tur, ca. 15 km), side 13 (Hvidovre MF)	OOO
Sø. 25.09.	44. Østsjællandsmarch, Herfølge Skole, Billesborgvej 1, Herfølge (Køge Vandreforening)	IVV/ EVG
Sø. 02.10.	Fødselsdagsvandring, Aktivitetshuset, Lille Friheden, Hvidovre (Hvidovre MF)	EVG
On. 05.10.	Taaspidsernes Fødselsdagsvandring, Medborgerhuset, Taastrup Hovedgade 71, Taastrup, (Gangforeningen Taaspidserne)	EVG
Sø. 09.10.	De Blå Baretters March, Hjemmeværnsgården, Skyttemarksvej 200, Næstved (De Blå Baretter Næstved)	IVV
Lø. 15.10.	Skovbrynet S-st. – Ballerup S-st. (ført tur, ca. 15 km), side 13 (Hvidovre MF)	OOO

Henvendelse til kontoret:

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

Oplysninger vedrørende 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. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00)
fhnrnxn@gmail.com