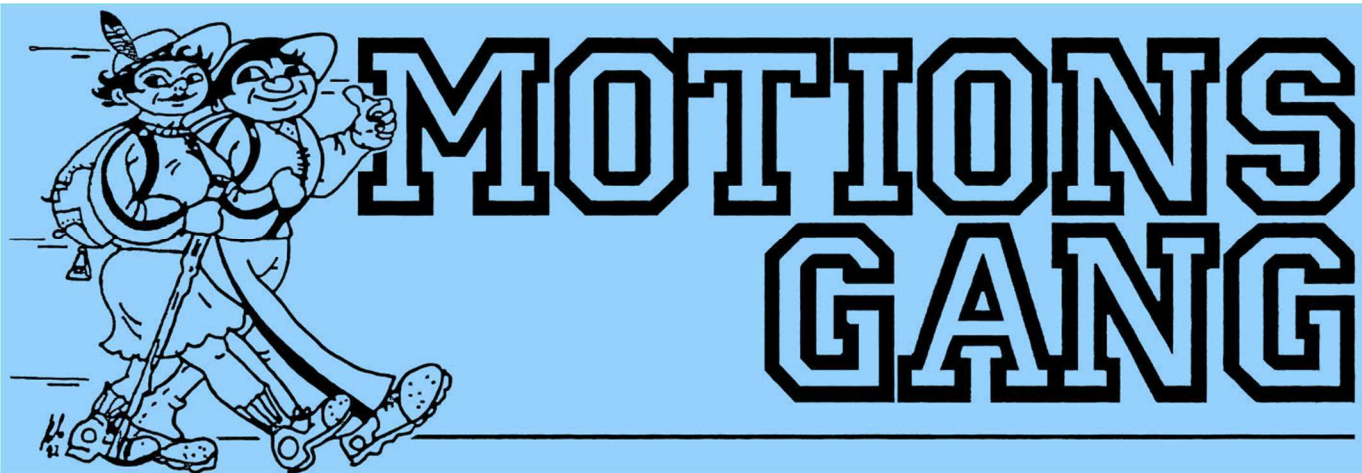




6.

NOVEMBER – DECEMBER

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 Taaspidsørne
Lis Algran
Fløngvænget 41
2640 Hedehusene
Tlf. 30 28 77 15 (50 ex)

Forsidebilledet: **Fra turen til Wales, september 2022.** (Foto: Henning Rose, VM Alugod)

LEDER

I de gode, gamle dage var alting bedre, eller i hvert fald var der meget, der var bedre. Det var dengang, hvor man både sendte og modtog en masse julekort i december måned. Så snart årets julemærker udkom, skyndte man sig hen på posthuset og købte minimum ét HELT ark à 50 mærker. Det var altid spændende at se det/de nye julemærkemotiver, og det var en fornøjelse at sætte dem på julebrevene og -kortene. Og det bedste af det hele var, at salget af julemærker var en nyttig og velkommen indtægtskilde til julemærke-hjemmene.

I dag er der stadig mindst lige så stor grund til at støtte julemærkehjemmenes store arbejde. Der sælges færre julemærker, men der er desværre ikke færre børn, som har behov for et ophold på et julemærkehjem, tværtimod.

Julemærker sælges i dag næsten udelukkende til samlere, da så godt som ingen skriver julekort mere. Julehilsener foregår som oftest via SMS eller – hvis bølgerne går højt – en e-mail. Det er nemt og hurtigt at sende julehilsener på den måde, og Postnord er ikke ligefrem med til at fremme brevskrivningen, både som følge af portoprisen og som følge af den lange transporttid for et fysisk brev.

Julemærkehjemmene skal imidlertid stadig bruge penge til deres vigtige arbejde, og der er heldigvis opstået forskellige andre metoder, hvormed der kan indsamles midler. F.eks. afholdes der hvert år Julemærkemarch over hele landet den første søndag i december. Marchen har været afholdt siden 1977. Der er færre startsteder i dag, end der var oprindeligt, og der er også færre deltagere. Men marchen lever fortsat, og det er vigtigt. Hvert år kan der afleveres et pænt overskud til julemærkehjemmene. Julemærke-marchen er en lille, men vigtig brik i det store spil. Derfor er det af stor betydning at støtte op om arrangementet lokalt ved at købe et medalje-, diplom- eller støttestartkort. Vi ved jo alle, at ”mange bække små gør en stor å”.

Man finder startstederne enten i den trykte brochure eller på nettet, hvor man også har mulighed for at forud-tilmelde sig.

Julemærkemarchen finder i år sted søndag den 4. december.

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR ”MOTIONSGANG” NR. 1: 25.11.2022



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 4087 9861. 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.

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

Tårnbyvandring	LØ 12 NOV
Løvfaldsvandring	LØ 19 NOV

Træning.

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



Furesøvandring

Øv, øv og øv. Efter 2 mdr. med tørke og næsten uden regn, så kom regnen netop den dag, vi afholdt Furesøvandringen. Da vi startede opmærkningen, begyndte det at regne, og det fortsatte til ud på eftermiddagen. Tilmed kom der også et mindre skybrud, så folk blev meget våde.

Turen blev gennemført, og der var en person, der gennemførte alle 3 ruter, flot. En stor tak til de 40 personer, der mødte frem.

Orø rundt

Lørdag 06 AUG kørte vi i flere biler til Orø for at deltage i øen rundt. Vi tog bilerne med til Orø, da dette var billigst. Ved startstedet ved færgen fik vi vores startkort, og vi startede turen. I starten så vi mange væltede træer, idet der få dage før havde været en meget kraftig vind. Vi havde perfekt vejr, behagelig temperatur, sol og skyer og en moderat vind. Turen forløb helt perfekt. Vi havde et hold på 17 deltagere.



Kulturaftener

Så starter vi vores kulturaftener op igen. Første aften er tirsdag 25 OKT, hvor vi viser et show fra Vandreuken til Tenerife. Anden aften bliver tirsdag 22 NOV, hvor vi viser et show fra 007 turen til Öland.

Klintevandringen.

SØ 14 AUG var vi 10 der kørte en lang, lang tur til Rødvig for at gå klintevandringen. På turen så vi mange interessante ting og ikke mindst den flotte udsigt langs kyststien. Da vejret var meget fint, fik vi en rigtig god.



Sommertur.

I år lykkedes det at gennemfører vores sommertur. Turen gik til Hundested for at se "Sandskulpturfestival". Vi skulle have været 27, men blev kun 25. Vi kørte i privatbiler til Hundested. Vi ankom ved åbnings-tid og startede med $\frac{1}{2}$ t foredrag om tilblivelsen af festivalen. Vi fik en lang forklaring på, hvordan skulpturerne blev fremstillet, hvilket var yderst interessant. Pga. personalemangel kunne vi ikke spise på stedet, men vi fik lov til at servere vores eget kolde bord på stedet. Vi fik dog serveret kaffe og kage. Efter spisningen gik vi til Knud Rasmussens hus og Spodsbjerg fyr. Dejlig tur i flot vejr.



Skovlyst

Det er blevet en tradition, at vi i løbet af sommeren besøger det lokale bryggeri "Skovlyst", både tirsdag og onsdag. Det gjorde vi også i år.



007 tur til Wales

På turen til Wales var vi 14 deltagere. Vi startede fra Kastrup og fløj til Manchester, hvor vi blev hentet af en bus og kørt til et hotel i Chester. Hele turen forløb fantastisk godt. Vejrudsigterne truede med regn hver dag, men vi var heldige, for vi fik kun en byge på den første dag, ellers var det korte bukser og T-shirt. Der var mange oplevelser på turen, og alle var tilfredse. Hjemturen forløb også godt.



Gladsaxe Gangsport

Nr. 6 november - december 2022

Kalenderen.

tirsdag den 01. november kl. 10.00(M)	start fra Skovlunde S-station	Lars Ø.
<i>fredag den 04. november kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
<i>Søndag den 06. november kl. 10.00</i>	<i>start fra Lyngby lokal station (se næste side)</i>	
tirsdag den 08. november kl. 10.00(M)	start fra Lyngby S-station	Stine Riis
<i>fredag den 11. november kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
tirsdag den 15. november kl. 10.00(M)	start fra Grøndal S-station	Lars Ø.
<i>fredag den 18. november kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
tirsdag den 22. november kl. 10.00(M)	start fra Kildebakke S-station	Kirsten-Kim
<i>fredag den 25. november kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
tirsdag den 29. november kl. 10.00(M)	start fra Herlev S-station	Stine Riis
<i>fredag den 02. december kl. 10.00</i>	<i>Juleafslutning, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
	<u>Tilmelding er nødvendig, husk en pakke til 30,- se side 2</u>	
tirsdag den 06. december kl. 10.00	Start fra Nørreport station Juletur	Jan
<i>fredag den 06. januar 2023 kl. 09.30</i>	<i>stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion</i>	
tirsdag den 10. Januar 2023 kl. 10.00	Nytårskur(gåtur) eller kl. 11.00 Lokalet Gladsaxe Stadion 1ste sal, (se side 2)	

Søndag den 18. september havde vi planlagt en medlemstur til Andelslandsbyen Nyvang. Desværre var det selv samme dag, som der var varslet skybrud over Sjælland. Vi mødtes på Gladsaxe Stadion kl. 9:30 og bussen holdt og var klar. 31 glade gængere var med - (4 var desværre blevet syge, og måtte blive under dynen) - og vi kørte afsted mod Holbæk. Undervejs havde vi pitstop hvor der blev serveret en lille skarp at varme sig på, og lidt hjemmebagte småkager, så vi var sikre på at alle klarede turen helt til mål. Fin modtagelse i Nyvang og vi blev sluppet løs. Vi startede rundturen og gik på besøg i den virkeligt hyggelige andelslandsby og blev mødt af de sødeste "beboere" der var meget fortællende omkring netop deres hus. Frokost blev det, og vi mødtes igen alle sammen, på Madam Blå, hvor der var bestilt højt belagt smørrebrød, og de mener det altså, når de skriver højt belagt. Rigtig flot og frisk smørrebrød vi fik der. Så var det igen ud og få travet rundt i resten af landsbyen, mens vi fik forbrændt den gode mad, og om ikke vi var top heldige, at solen nu skinnede ned på os. Altså det gør jo noget ved os, når de truer med regn, og vi så i stedet får sol og fantastisk vejr. Inden hjemturen, mødtes vi ved bageren i landsbyen og fik kaffe og kage (og en masse snak om vores fælles oplevelser) i de hyggelige stuer der. Vi kunne så slutte af med at "trille" ud til bussen og blive kørt retur til Gladsaxe. Tak for jeres opbakning og jeres gode humør på turen, det var helt sikkert det der holdt regnen væk fra hvor vi var.



Vi stiller hold på
følgende arrangementer

Tårnbyvandring

Lørdag den 12. november kl. 8.30

sidste frist for tilmelding er den 1/11

Julemærkemarchen

søndag den 4. december kl. 9.00

sidste frist for tilmelding er den 1/11

Vi har nu gået denne tur 32 gange i træk,

Vi går fra Syvstjerne skole i Værløse.

Havfruemarchen 2022

søndag den 9. januar kl. 9.00

sidste frist for tilmelding er den 28/12.

*Tilmeldelse til hold, så hurtigt som muligt
til Ivar*



Bemærk

Vi holder i år 1 Juleafslutning

Fredag den 2. december

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning kl. 10.00
Først går vi en tur, derefter kl. 11.00 spiser vi
sammen, plus Kaffe og kage.

Info kommer senere

**HUSK, AT TAGE EN PAKKE TIL 30 KR.
MED !**

Tilmelding er nødvendig, senest 27. november



Medlemstur til Søllerød Golfklub

Søndag den 6. november mødes vi på Lyngby Lokal st. – Nærumbanen. Herfra begynder turen kl. 10:00. For dem der ikke har lyst til at gå så langt, kan de tage til Nærum St. hvor vi mødes kl. 11:15. Herfra går vi til Søllerød Golfklub, hvor vi får æggekage med en øl/vand eller glas vin, samt lidt kaffe og kage. For dem der ikke har lyst eller mulighed for at gå turen, er der mulighed for at tage direkte til Søllerød Golfklub, hvor vi alle mødes omkring kl. 12:30.

Prisen meldes ud snarest

Godt Nytår

Vi vil gerne starte året med at ønske
hinanden et godt nytår. Vi mødes i

Klublokalet 1ste sal, Gladsaxe Stadion

tirsdag den **10. januar, du kan komme kl. 10.00** og
gå en tur på ca. 5 km. eller du kan komme kl. 11.00
og hygge dig sammen med os.

Klubben er vært med et glas og lidt mundgodt.

*Vi afholder ordinær generalforsamling
Tirsdag den 28. februar 2023 kl. 18.30*

Der serveres kaffe i pausen

1ste sal, Hero bygningen Gladsaxevej 200

Indkaldelsen ligger i dette blad.

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

Formand Ivar Maibom 23328239 - 38347472

Kasserer Karina Nielsen 20 78 19 67

Best.medlem Kirsten Engbirk 29 93 33 75

Best.medlem Kim Madsen 29 93 33 75

Best.medlem Bodil Ocachaaska 22 36 48 15

E-mail adresse: ivarmaibom@gmail.com

Foreningens hjemmeside:

www.Gladsaxegangsport.dk

Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

LØVFALDSVANDRING

Lørdag, den 19. november 2022

Gribskovens Hårde Kerne byder alle velkommen til Løvfaldsvandring i Gribskov 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, Hillerødsholmsalle 2
3400 Hillerød
- Distancer.:** 5, 10 og 10 km. tre forskellige ruter
(Mulighed for at gå 5, 10, 15, 20 eller 25 km)
- Starttid:** Kl. 09.00 – 13.30. **(Senest start på ruterne er kl. 13.30)**
- Ruterne tages ned:** **Nedtagning af ruterne starter kl. 14.00**
Alle i mål senest kl. 14.30
- Åbningstider:** Skolen er åben fra kl. 08.00 til kl. 14.30
- 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 til Diplom**
Valgfrie distance. Holddiplom til alle hold
- 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:
henrikpedersen48@yahoo.dk **Betaling af hold, sker på startstedet**
- Bus:** Bus fra stationen, 302
- Oplysninger:** Henrik Pedersen tlf. 5325 3337

Ruterne bliver hos os afmærket med pile og strimler / bånd

På startstedet kan betales med MobilePay

Gribskovens Hårde Kerne afholder også i år Julemotionstur i Gribskov

JULEMOTIONSTUR

Trænger du til motion ovenpå julemaden ??

**Startsted er foreningens klubhus på Helsingevej 2,
3400 Hillerød med start kl. 10 (første ture)**

Der er 5 og 10 km.

Startstedet er også rasteplads

Alle er velkomne i Gribskov

Onsdag, den 28. december 2022



Startgebyrer:

Startkort	25,00 kr.	m/diplom	30,00 kr.
-----------	-----------	----------	-----------

Startkort m/medalje	50,00 kr.	m/medalje og diplom	55,00 kr.
---------------------	-----------	---------------------	-----------

Der gives også IVV - stempel

Bestyrelsen i GHK ønsker alle en rigtig god jul og godt nytår



NYT I HILLERØD søndag den 4. december 2022

Hillerød Firmaidræt er gået ind i Julemærkemarchen til fordel for
Julemærkehemmet, sammen med Gribskovens Hårde Kerne

SKET OG SKER I HOLBÆK

I det foregående nummer af Motionsgang kunne vi fortælle, at turen **Orø Rundt** i begyndelsen af august havde en ganske pæn tilslutning med i alt 110 gængere, hvilket vi naturligvis var godt tilfredse med. To uger senere var det tid at afholde årets anden ø-tur nemlig **Sejersø Rundt**. Selv om der aldrig har været voldsomt mange deltagere på denne tur, har vi dog ikke tidligere været nede på 13 deltagere, hvilket var, hvad der kunne opnås denne gang. Nogle af deltagerne mente, at det kunne skyldes de noget omstændelige tilmeldingsprocedurer, der er kommet for at komme med færgen. Sidste år var det godt nok lidt af det samme, men da var prisen nede på et rimeligt niveau, nemlig på 0 kr. på grund af Corona-tilskuddet, og i år måtte man betale 100 kr. for overfarten. De deltagende var dog godt tilfredse med turen, og vejret var hæderligt – først da man sad på færgen retur, kom der en kraftig regnbyge – endda med en fin dobbelt regnbue,

VANDRE-FESTIVAL I HOLBÆK

I løbet af tre uger i august og september afholdtes Vandrefestivallen i Holbæk Kommune. Holbæk Gangsport stod for afholdelsen af 9 af de i alt 21 ture, og selv om der generelt var lidt lavere deltagelse end sædvanligt, kan vi dog godt være rimeligt tilfredse, for der kom følgende et stort antal henvendelser om vore øvrige aktiviteter, som man kunne høre og læse om, og flere har derpå meldt sig ind i foreningen. På nogle af turene var der endda et antal yngre deltagere med, og yngre skal i den sammenhæng forstås som personer under 50 år.

HOLBÆK GANGSPORT PÅ FARTEN

I blad nr. 5 kunne vi fortælle, at der var en del af vore medlemmer, som havde været ude omkring på de store ture i ind- og udland. Sådan har det også været siden, for i begyndelsen af september måned var foreningen repræsenteret på ture til henholdsvis Wales og Tjekkiet.

På turen til Wales var 7 af de 17 deltagere fra Holbæk Gangsport, og de fik en fin uge med mange spændende oplevelser, og vejret viste sig fra sin pæne side, hvilken man åbenbart ikke altid kan forvente sig på de kanter.

På turen til Tjekkiet var der i alt 34 deltagere, hvoraf hovedparten var fra Holbæk Gangsport. De fik to dages oplevelser i Prag og en dag henholdsvis syd og nord for byen. Der var rigtigt meget at se og opleve på turene, og da de fleste af deltagerne var over 65 år, kunne de endda rejse gratis med de offentlige transportmidler i hele Prag-området, og det blev udnyttet godt.

DE NÆSTE MÅNEDER

Det kan næppe skjules, at efteråret nu er begyndt, og snart bliver det juletid. Det er derfor blevet tid at reservere et par datoer i kalenderen, nemlig søndag, den 4. december, hvor der afholdes **Julemærkemarch**. Vi er atter lokalarrangør i Holbæk af denne tur, og vi håber at se rigtigt mange.

Der samme gælder naturligvis også den følgende lørdag, altså den 10. december, hvor vi afholder vores egne lokale **Juletur i Holbæk**. Mere om turene ses i kalenderen på siden overfor.

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 mandag kl. 14.30 travetur fra Værftet, Havnevej 7, Holbæk. Der går 7 – 10 km.

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

Hver onsdag kl. 18.00 travetur fra Værftet, Havnevej 7, Holbæk. Der går 10 – 12 km.

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, Teglværskrogen 4 – 6, Asnæs.

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

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

lørdag 05. nov. kl. 13.00 fra P-plads overfor Munkholmvej 354, 4060 Kr. Såby

lørdag 12. nov. kl. 13.00 fra P-plads ved Svinningehallen 1, 4520 Svinninge

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

lørdag 26. nov. kl. 13.00 fra P-plads ved Ejby Havn, Havnevej, 4070 Kr. Hyllinge

lørdag 03. dec. **Turen er AFLYST**, der henvises til Julemærkemarchen den 4. december.

søndag 04. dec. kl. 09-11 fra Foreningshuset, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk, 5 og 10 km
Julemærkemarch i Holbæk

lørdag 10. dec. kl. 13-14 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk, 5 og 10 km,
Juletur i Holbæk

lørdag 17. dec. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 24. dec. og 31. dec. **Turene er AFLYST** på grund af juleaften og nytårsaften.

lørdag 07. jan. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

lørdag 14. jan. kl. 13.00 fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk

Eventuelt yderligere oplysninger om turene kan findes på Holbæk Gangsports hjemmeside:
www.holbaekgangsport.dk

HOLBÆK GANGSPORT ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

HVIDOVRE MARCHFORENING



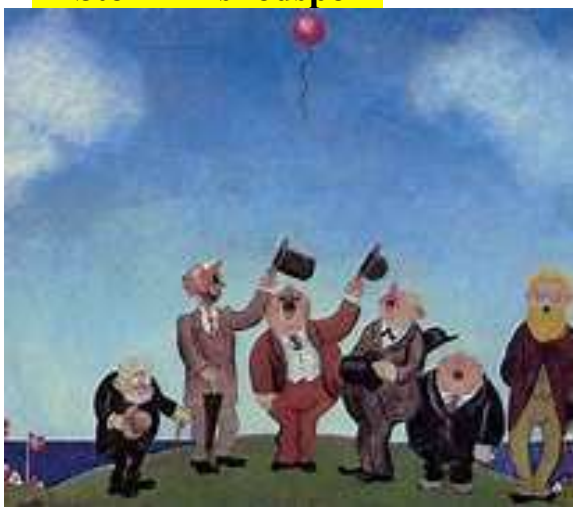
Formand Dennis Henriksen

November - december 2022

VIGÅR ÅRET RUNDT

ca. 2 timer hver tirsdag aften kl. 17:00 fra følgende S/M-stationer:

1. november, Frederiksberg Allé M-station,
"I Storm P's fodspor" Kirsten & Erik



8. november, Vallensbæk S-station, Uffe
15. november, Kgs. Nytorv M-station, Klaus
12. november, Lille Friheden

LÆS! JULEHYGGE

22. november, Rødovre S-station,
Kirsten & Erik

26. november, Birkerød S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

29. november, Valby S-station, Edel

6. december, Østerport S-station,

Kirsten & Erik

10. december, Farum S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

13. december, Sjælør S-station, Edel

20. december, Nørreport S-station, Klaus

LÆS! JULETUR

27. december, Marmorkirken M-station,

Kirsten & Erik

3. januar, Trædrejerporten 1B

LÆS! NYTÅRSKUR

8. januar, Vibenshus Skole, Edel

LÆS! HAVFRUEMARCH

JULETUR

Tirsdag den 20. december 2022 går vi (Meget gerne med nissehuer m.m. på) juletur med start fra Nørreport S-station gennem de udsmykkede gader og slutter på Kultorvet med en forfriskning, for de som har tid og lyst. Vi mødes ud for Frederiksborggade kl. 17:00. Klaus har fået æren af at lede denne specielle tur.



"NYTÅRSKUR"

Nytårskuren bliver afholdt tirsdag den 3. januar 2023 kl. 18:00 i vores lokale Trædrejerporten 1B, 2650 Hvidovre, hvor der serveres "kransekage" og "boblevand".

*Og til dem, der skal have pokaler i år,
HUSK at give kasserer Edel besked senest
den 13. december 2022.*

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



JULEHYGGE

Årets julearrangement finder sted den 12. november 2022 kl. 17:30 i Aktivitetslokalet, Lille Friheden.

Husk at sætte kryds i kalenderen.

KONTINGENT 2023

Indbetaling af kontingent for 2023 bedes ske til foreningens bankkonto: reg.nr 1551 konto: 5484863 eller Giro Indbetaling Korttype: +1 Kontonr: 5484863 eller Mobile-Pay: 53 56 42 32 eller kontant til Edel.

Kontingentet for 2023 udgør kr. 110,00 for enlig og kr. 160,00 for familie.

Ønsker du Vandrekalenderen 2023, kontakt venligst Edel pr. mail (esogms@gmail.com) eller telefon (53 56 42 32).

Vandrekalenderen udleveres ved vores træningsture eller weekendvandring mod kontingentbetaling for 2023, hvis indbetalt kontingent for 2023 ikke allerede er foretaget. Ønsker du Vandrekalenderen tilsendt, bedes du til porto indbetale 25,00 kr. ekstra ved kontingentindbetaling.

MADPAKKETURE

1. tur starter søndag den 26. november 2022 kl. 10:00 fra Birkerød S-station og slutter ca. 15,2 km efter på Værløse S-station.

2. tur starter lørdag den 10. december 2022 kl. 10:00 fra Farum S-station og slutter ca. 15,2 km efter på Farum S-station.

Vi går det meste af vejen på stier.

På begge ture holder vi pauser, nyder vores medbragte mad og drikke samt Sjællands smukke natur.

Turene er åbne for alle.

Hvidovre Marchforening ønsker alle

En rigtig hyggelig Juletid



Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 71 75 16 00 eller 40 25 91 66

.....

flere glade deltagere



Billedet her er fra 2010 ved startstedet Ølsted Skole.

Nu nærmer tiden sig for dette store arrangement, der er det sidste i Krudtuglernes historie.

Vi ved ikke, hvad der sker fremover, men der er ved at starte noget op i Hillerød (Firmasport). Der

bliver som noget nyt - også løb.

Vi kan tænke tilbage på 45 år med Julemærkemarch i Frederiksværk. De første 25 år med Postens Marchforening, og de sidste 20 år med os ved roret. I alle 45 år har Alice og Peter Normand været med.

Der er ikke noget så dejligt, som at se en masse glade børn med deres forældre, bedsteforældre og hunde deltage i Julemærkemarchen.

Mange gangforeninger har også besøgt os i tidens løb. De 2 største er nok Gribskoven og Tåstrup, men der har altid været repræsentanter fra mange forskellige foreninger.

Den store opbakning, vi har fået igennem årene, er vi rigtig glade for. Forstanderinden på Julemærkehjemmet Kildemose, Birgitte, er lige så ked af det som os. Men alting må ha' en ende.

Birgitte lover os, at til årets arrangement vil hun mobilisere alle kræfter på, at der kommer så mange børn med familie, som hun kan skrabe sammen.

Vi håber at se så mange, at vi i år bliver det største startsted i Danmark – Og hermed afslutter en æra med manér.

Startsted: Ølsted Skole, Hovedgaden 2, 3310 Ølsted

Distancer: 6,6 og 10 km

Starttid: Fra kl. 9.00 til 11.00

Et billede fra vores tur til Tyskland. Vi var 52 deltagere, som havde en skøn tur med godt vejr i alle dagene. Billedet er taget af vores egen hoffotograf Irene Lind Larsen.



MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder. (Utroligt, men det er snart jul !!!).

07.11.	Carlsberg S-st.	kl. 10.00	Elin	*)
07.11.	Frederiksberg M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik	*)
14.11.	Christianshavn M-st.	kl. 10.00	Eilif	
14.11.	Christianshavn M-st.	kl. 18.00	Arne	
21.11.	Vestamager M-st.	kl. 10.00	Karen	
21.11.	Foreningscentret, Amager Landevej 71	kl. 18.00	Else	**)
28.11.	Nørreport S-st.	kl. 10.00	Elin	*)
28.11.	Svanemøllen S-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik	*)
05.12.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
05.12.	Vesterport S-st.	kl. 18.00	Arne	
12.12.	Tårnby St.	kl. 10.00	turleder mangler!	
12.12.	Tårnby St.	kl. 18.00	Karen	
19.12.	Avedøre S-st.	kl. 10.00	Karen	
19.12.	Avedøre S-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik	
26.12.	2. juledag – ingen træningstur			
02.01.	Rådhuspladsen M-st.	kl. 10.00	Elin	
02.01.	Rådhuspladsen M-st.	kl. 18.00	Kirsten/Erik	

*) Bemærk, at der er forskelligt startsted formiddag og aften på datoerne 07.11. og 28.11.

***) Denne tur er kun ca. 5 km. Bagefter er der medlemsmøde i Foreningscentret (fra kl. 19.00).

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:

03.11.	Roklubben Øresund
10.11.	Korsvejens Skole
17.11.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
24.11.	FDF-hytten, Løjtegårdsvej
01.12.	Roklubben Øresund
08.12.	Korsvejens Skole
15.12.	Spejderhytten, Gemmas Allé 100
22.12.	Juleferie – ingen træningstur
29.12.	Juleferie – ingen træningstur
05.01.	Roklubben Øresund

TÅRNBYVABNDRINGEN LØRDAG DEN 12. NOVEMBER

Startstedet er Tårnby Skole, festsalen, Snesevej 10, tæt på Tårnby Station. Der er start fra kl. 08.30, og distancerne er 6, 9 og 10 km. De tre ruter er forskellige og kan kombineres efter behag op til 25 km. Alle skal være i mål senest kl. 15. Kom og vær med til at gøre dagen god og hyggelig. Vi har bedt om godt vejr. Nu må vi blot håbe, at vejrguderne har hørt efter. Startkortet koster 25 kr. Der er rasteplads hjemme på skolen.

NISSEHUETUR LØRDAG DEN 17. DECEMBER

Nu må nisserne da snart have hvilet ud efter 3 års corona-pause. Måske vil det kræve en ekstra indsats at finde nissehuerne frem af gemmerne; men de skal gerne være klar den 17. december, hvor nisserne skal bruge dem til Nissehueturen fra Tårnby Skole. Kl. 10 præcis drager de af sted i samlet flok fra skolen og går en tur på 7-8 km, inden de vender hjem til gløgg og æbleskiver, som vil være klar til dem. De nisser, som har lyst og energi til det, går endnu en tur i samlet trop på ca. 7 km. Ved hjemkomsten vil der være mulighed for at stille sulten med ribbensteg. Startgebyret på 35 kr. dækker ud over turen også diplom, gløgg og æbleskiver.



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

Næstformand Arne Jahn 25362849

Kasserer Kirsten Wichmann 20947007

Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge 20283070

Hjemmeside: motionsforeningen-koebenhavn.dk

k.b.lintner@stofanet.dk

jahn@private.dk

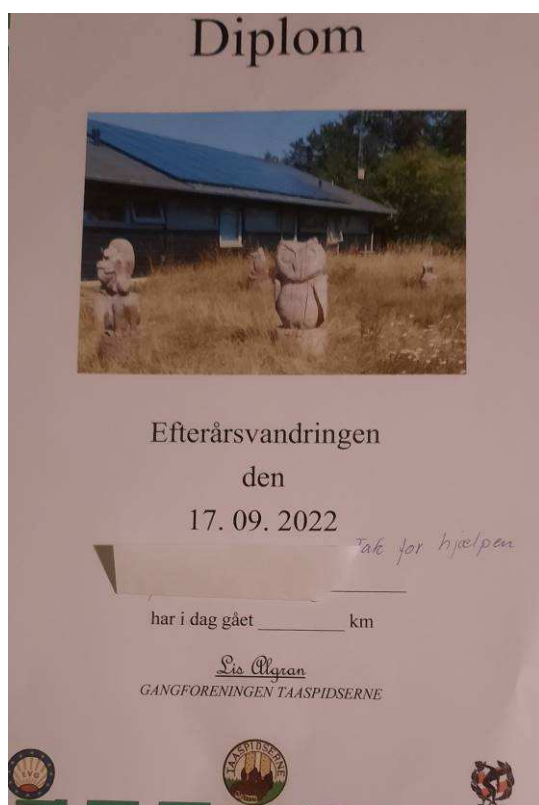
wicok@pc.dk

jrunge.runge@gmail.com

Taaspidskernes efterårsvandring lørdag den 17. september: Desværre havde kun 58 gængere lagt vejen forbi vores efterårsvandring i år. Men de fik udmærket vejr at gå i, så de, der kom, fik en god vandretur.



Ved et rent tilfælde blev der også vandret lørdag den 17. september 1977, så Efterårsvandringen var i år et 45 års-jubilæum. Distancerne dengang var 8 og 15 km, og et diplom kostede 5 kr.



Søndag 4. december er det tid til den årlige Julemærkemarch: I år har vi valgt at deltage i Julemærkemarchen ved Julemærkehjemmet i Roskilde. Vi kører i bus fra Taastrup Station ved det gamle stationscenter. Efter marchen kører vi til Sengeløse kro, hvor vi får frokost. Derfra må vi selv finde hjem.

Prisen incl. frokost er 230 kr. Medalje koster 70 kr. ekstra.

Tilmelding og betaling enten direkte til bankkonto med bemærkning julefrokost eller i kontortiden om tirsdagen.

Tilmelding foregår efter ”først til mølle”-princippet. Allersidste frist for tilmelding: se nærmere information på hjemmesiden.

Onsdag den 7. december kl. 18:30: afholder vi vores årlige julehygge, hvor vi hver tager en lille gave med til en værdi af ca. 30 kr. Vi mødes i Medborgerhusets store sal efter en mindre ført tur. Efter hjemkomst hygger vi med et glas gløgg og lune æbleskiver.



God jul og godt nytår til alle.

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.

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.



Nytårstravetur

31. december 2022...

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

Kom med og få noget frisk luft og motion.

Lørdag, den 31. december

Arrangør: Køge Vandreforening.

Start: Køge Spejderhus, Marksvinget 22, 4600 Køge

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

Distancer på 5, 10 og 20 km

Startgebyr: 25,- kr. med diplom 30,- kr.

Betaling med MobilePay er mulig.

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.

Der stemples med Køge speciel, IVV og EVG

Alle skal være i mål kl. 14:00

**Alle er velkomne,
håber vi ses...**



NB: Kun deltagere med startkort må foretage indkøb på rasteplassen. Medbragt mad og drikkevarer må IKKE nydes på rasteplassen.

Vandreturen er åben for alle; deltagelse sker på eget ansvar. Hunde er velkomne på ruterne, men skal føres i snor og må ikke komme med ind på rasten.

Se mere på vores hjemmeside www.koegevandreforening.dk

Eller



Køge Vandreforening



LÆSERBREV / FOTOS

Nijmegen 2022

På grund af Corona har Nijmegen-marchen været lukket ned i 2 år. Endelig kunne den gennemføres på normal vis uden restriktioner. Der var i år kun tilmeldt 42.175, og der var 3.720, der udeblev, så vi var 38.455 der startede.

Søn 17. juli var vi 8 der fløj til Amsterdam og tog toget til Nijmegen, og der var 2, der kørte selv. Da vores vandrerhjem i Saint Walrick skulle huse flygtninge fra Ukraine, blev indkvarteringen anderledes i år. Vi havde fået indkvartering i en sportshal i Nijmegen, hvor også Fodslaw skulle indkvarteres. For at gøre det nemmere, havde vi lejet feltsenge og sengetøj, samt bestilt morgen- og aftensmad. Forholdene var tålelige, men der var rift om toiletterne og håndvaskene. Om eftermiddagen var vi 4 der besøgte det lokale bryggeri, der kun lå ca. 200 m fra bostedet. Vejr: Sol og stille. Temperatur: 24°C.

Man 18. juli gik vi ned for at hente startkort. Vi fik kortene stort set uden problemer. Vi shoppede lidt på vej tilbage, bl.a. gode vandresokker. Fra bostedet til startstedet var der 1 km gang gennem byen og til spisestedet 250 m. Maden, der blev serveret, var god, men spisestedet var ret lille, og der var ikke plads til alle. Da stedet lå på 1. sal var der tilmed meget varmt. Allerede søndag gik der rygter om, at 1. vandredag måske blev aflyst på grund af varme. Mandag blev det bekræftet, at marchledelsen havde besluttet at aflyse 1. dag, og godkende turen kun med 3 vandredage. Vejr: Sol og stille. Temperatur: 28 °C.

Tir 19. juli stod vi op kl. 06.30. Efter morgenmaden var vi 6, der gik en tur over vejbroen langs kanalen og over jernbanebroen og langs kanalen tilbage til byen, hvor vi holdt en øl-pause. Vi gik rundt i byen og så på forretninger og andet. Vi gik i seng kl. 22, hvor også lyset i hallen blev slukket. Vi har gået: 15 km. Vejr: Sol og stille. Temperatur: 38 °C.

Ons 20. juli stod vi op kl. 05.30. Vi gik til startstedet, og så borgmesteren sende det første hold ud på 30 km ruten. Vi gik raskt til i starten for at komme så langt som muligt, mens temperaturen var behagelig. Vi holdt en lille pause, inden vi nåede frem til vores stamværtshus, hvor vi fik en øl. Vi skulle nu ind i byen Wijchen, hvor alle ruter mødtes. Der var stor trængsel gennem byen. Vi kom ud på et langt dige, hvor der heldigvis var træer på begge sider. Før målet gik vi langs kanalen, hvor man gik tæt i sol og varme. Vi nåede målet, hvor vi fik byttet vores startkort, og på vej til bostedet gik vi lige forbi den irske pub. Vi har gået: 38 km. Vejr: Sol og stille. Temperatur: 29 °C.

Tors 21. juli stod vi op kl. 06.15, idet vi havde en sen starttid denne dag. Vi gik en del af samme rute som dagen før, dog drejede vi af mod byen Malden. Vi gik på diget, indtil vi nåede byen Mook, hvor vi plejer at spise og få en øl, men caféen var lukket. Heldigvis var der en anden café lidt længere fremme. Kort efter start, hvor vi gik mod byen Groesbeek gennem skoven, begyndte det at regne. Vi måtte nu tage regnfrakkerne på. Vi gik i regn resten af turen. Vi fik byttet startkortene og gik igen forbi den irske pub. Vi har gået: 34 km. Vejr: Skyet/regn og stille. Temperatur: 18 °C.

Fre 22. juli stod vi op kl. 05.30. Vi kom hurtigt ud ved starten. Vi gik uden problemer til St. Walrick, hvor vi holdt pause. Vi kom nu ud på det 4 km lange dige uden træer, men heldigvis var der ikke direkte sol, så det gik godt. Vi gik til vores stamværtshus uden for Malden, for at spise. De sidste 8 km var en lang lige strækning, hvor der er utrolig mange tilskuere, orkestre, tribuner og fest og ballade. Vi fik vores velfortjente medaljer. Vi gik til den irske pub, hvor vi fejrede resultatet. I dagens anledning fik vi en ekstra fin middag. Vi checker ind på flyet hjem, men én af vores deltagere var uden varsel flyttet til et fly søndag morgen? Vi fik en aftale med de 2, de var kørt derned selv, at de tog vedkommende med hjem. Vi har gået: 32 km. Vejr: Skyet og stille. Temperatur: 20 °C.

Lør 23. juli stod vi op kl. 06. Vi fik spist og pakket, og gik mod stationen. Ved lufthavnen var der rigtigt mange mennesker. Vi udprintede vore boarding-card, så vi kunne komme ind i terminalen. Vi gik til security. Der var ingen anvisninger, men blev henvist til en lang kø i et langt hvidt telt - på flere hundrede meter. Det tog 1 time og 10 minutter at komme igennem. Alle kom med lidt forsinkelse til Kastrup. At KLM uden varsel kan ændre en afgang, er en skandale, så undgå at flyve med KLM fremover.

Nijmegen er altid en fest med mange oplevelser, så træn dig op og vær med til næste år.

Henning Rose/Alugod



De to øverste billeder er fra indmarchen efter Nijmegenmarchen, mens det nederste er fra turen til Wales (alle er taget af Henning Rose)



REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2022:

Sø. 06.11. Ole Rømer March er aflyst.

Lø. 31.12. Nytårstravetur. Startstedet er: Køge Spejderhus, Marksvinget 22,
4600 Køge.

DØDSFALD

En af de seneste årtiers mest betydningsfulde og aktive personer indenfor vandrerunden og gangsporten er gået bort. **OVE WICHMANN**, Avedøre er ikke længere blandt os, og han kan ikke længere anspore os til at yde vort allerbedste indenfor vor elskede idræt. Ove var gennem mere end 40 år en stor iværksætter og inspirator for mange, og han fik gennem sine mange idéer trukket et stort antal - måske lidt sløve - personer ud fra villaen eller lejligheden og ud i naturen for at opleve den på nært hold, og mange har også været med på hans ture rundt om i Europa. Ove nåede at blive 81 år, men mange havde gerne set ham være aktiv i adskillige år endnu.

På redaktionens vegne. **Finn Henriksen**

TAK

En stor tak til alle, som deltog ved Oves bisættelse i Avedøre Kirke den 23. august. Det varmede at se så mange repræsentanter fra de mange foreninger og organisationer, som han har været en aktiv del af gennem mere end 40 år. Tak for de mange blomster, de mange fine taler og i det hele taget for jeres måde at være på.

Kirsten Wichmann

Næste bladmøder:

Tirsdag den 15. november 2022, Medborgerhuset, vær. 1 (her aftaler vi bl.a. afhentningsdage for blade i 2023).

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

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidskerne

onsdag den 14. december

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidskerne.

Følgende afhentningsdag:

22. februar 2023

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6
november-december

Sø. 06.11.	Ole Rømer March -AFLYST	IVV
Lø. 12.11.	Tårnbyvandringen, Tårnby Skole, Snesevej 10, Kastrup (MF København)	EVG
Lø. 19.11.	Løvfaldsvandring, Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsallé 2, Hillerød (Gribskovens Hårde Kerne)	IVV
Lø. 26.11.	Birkerød S-st. – Værløse S-st. (ført tur, ca. 15 km), se side 13 (MF Hvidovre)	OOO
Sø. 27.11.	Adventstrim, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (V.M. Alugod)	EVG
Sø. 04.12.	Julemærkemarchen – hele landet (se brochure)	OOO
Lø. 10.12.	Juletur i Holbæk, Værftet, Havnevej 7, Holbæk (Holbæk Gangsport)	IVV
Lø. 10.12.	Farum S-st. – Farum S-st. (ført tur, ca. 15 km), se side 13 (MF Hvidovre)	OOO
Lø. 17.12.	Nissehuetur, Tårnby Skole, Snesevej 10, Tårnby (Motionsforeningen København)	EVG
Sø. 26.12.	Juletrim i Nakskov, Klostergade 24, Nakskov (Strejferne)	IVV
Ma.-on. 26.-28.12.	Julemotionstur – hele landet (se Fodslaw-brochure og hjemmeside) (Vandreforeningen Fodslaw)	IVV
Lø. 31.12.	Nytårstravetur, Køge Spejderhus, Marksvinget 22, Køge (Køge Vandreforening)	IVV/ EVG

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, 2605 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. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00)
fhnrxn@gmail.com

