

3.

MAJ – JUNI

44. årgang 2024



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.lintner2021@outlook.dk

Gladsaxe Gangsport
Ivar Maibom
Rønnebærvej 10, st. th.
2400 København NV
Tlf. 38 34 74 72 (35 ex)

Kasserer

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

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen
Rønnebærvej 2
3200 Helsingør
Tlf. 40 15 43 49 (10 ex)

Giro-nr.
eller

Sekretær/
Medredaktør

Inge Stålem
Seks-kanten E 4
2630 Taastrup
Tlf. 60 35 04 39
e-mail: ingestaalem@gmail.com

Holbæk Gangsport
Harry Vinter
Lundestrædet 26, st.th.
4300 Holbæk
Tlf. 20 91 88 39 (10 ex)

Suppleant

Harry Vinter

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

Revisor

Bent Jensen,
Gerda Henriksen.

Revisorsuppl.

Ivar Maibom

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

ABONNEMENTSPRIS

Enkeltabonnement: 150 kr. pr. år (incl. porto).

Foreninger, der ønsker at være med i bladsamarbejdet, skal være en aktiv gangforening og skal tegne minimum 10 abonnementer til deres medlemmer.

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (75 ex)

Tryk: 300 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

Køge Vandreforening
Lykke Gundersen
Gymnasievej 81, 3.tv.
4600 Køge
Tlf. 31 71 37 08 (10 ex)

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61 (16 ex)

Rødovre Gangforening
Kirsten Sørensen
Aage Knudsens Strøg 9, 2.th.
2610 Rødovre
Tlf. 51 18 02 91 (15 ex)

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

Gangforeningen Taaspidserne
Ole Osted Nielsen
Leen D3, 1.tv.
2630 Taastrup
Tlf. 20 64 20 63 (25 ex)

Forsidebilledet: **Fra Vandreugen 2024 på La Palma.** (Foto: Henning Rose, Alugod)

LEDER

Det er en kendt sag, at marcharrangører kontakter de højere magter op til et stort arrangement for at bede om godt vejr. Nogle har større succes med dette end andre. Køge Vandreforening havde overordentlig stor succes, da deres Påskevandring 2. påskedag skulle afvikles 1. april. Vi var på det tidspunkt inde i en særdeles regnfuld periode. Men lige nøjagtig den dag var det tørvejr indtil sidst på eftermiddagen, og da var alle nået i mål, og arrangementet var afsluttet.

Salen var fyldt fra morgenstunden. Der var i alt 178 deltagere, heriblandt to hold. Vi kunne vælge mellem tre forskellige ruter, hver på ca. 10 km, samt en kortere på 6 km. Ruterne kunne eventuelt kombineres efter ønske. Som altid var arrangementet meget professionelt og veltilrettelagt. Et lille minus var tågen, som holdt ved det meste af dagen, og der var ingen sol. Men det, at det ikke regnede, var et stort og uvurderligt plus. Vi havde alle en rigtig fin dag i Solrød og omegn.

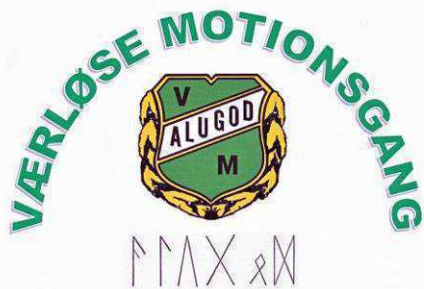
Men mere vil have mere!! Nu ser vi frem til rigtigt forår og rigtig sommer. Vi trænger til sol og varme. Håbet er lysegrønt. Det bliver træer og buske forhåbentlig også snart.

Vi glæder os til en dejlig sommer.

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 4: 25.05.2024



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: jeniell@vip.cybercity.dk

www.vmalugod.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

MobilePay: box40618

Alugod kalenderen 2024.

Byvandring	TI 07 MAJ
Ladywalk	MA 27 MAJ
Grillaften	TI 25 JUN
Bakketur	LØ 06 JUL
Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	LØ 24 AUG
Kulturaften	TI 29 OKT
Årsafslutning	FR 15 NOV
Kulturaften	TI 26 NOV
Adventstrim	SØ 24 NOV
Julemærkemarchen	SØ 01 DEC
Juletrim	LØ 07 DEC
Farum Sø rundt	LØ 28 DEC

ALUGOD forsøger at stille hold til

Forårsvandring Holbæk	LØ 27 APR
Forårstur	SØ 28 APR
Vandring ved Vestvolden	TO 09 MAJ
Hedelandsvandring	LØ 11 MAJ

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er også plads til dig. Træningsturene har været hæmmet af meget vand, men nu det ved at tørre ud, og da vi nu er gået over til sommertid, så kan vi komme i skoven igen. Så det er nu du skal i gang for at opleve foråret.



Generalforsamling

Som sædvanligt gik det pænt og ordentligt for sig. Der var ikke de store uenigheder og diskussioner, så de fleste punkter på dagsordenen blev hurtigt gennemgået. Fra bestyrelsens beretning kan nævnes, at der på træningsturene fortsat er stor deltagelse. Alugod har stillet hold til andre marcher, 14 gange. Alugods 4 store marcharrangementer, Forårstrim, Furesøvandring, Adventstrim og Julemærkemarchen blev afviklet med rimelig succes. Foreningens ture og sammenkomster har også været godt besøgt.

Valg til bestyrelsen gik også godt. De medlemmer der var på valg i bestyrelsen, var villige til genvalg, dog stillede Dirk ikke op. Tak til Dirk for hans arbejde i bestyrelsen, og vi siger velkommen til Ulla-Britt, som ny i bestyrelsen.

Efter generalforsamlingen viste formanden diasshow fra flere af de vandreture og arrangementer, som Alugod havde deltaget i 2023. Vi sluttede med et pizzabord.

Vintertur ved Køge

Vi var 8 Alugoder der kørte til Køge for at deltage i Vinterturen. Vejret var fint, men med en kold blæst. Vi var spændt på, hvordan stien var langs kysten. Vi blev overraskede over at se, hvor tør den var, så vi kom igennem uden problemer. Fin tur.



Vandreteam tur til La Palma.

Vandreugen gik i år til La Palma. Den første uge var vi 3, der prøvegik alle ruterne, og her var vejret rigtig godt. Ugen, hvor deltagerne var med, faldt temperaturen og det var overskyet. Vejret drillede 2 dage, på bjergturen, hvor det var koldt og meget blæsende og sidste dag, hvor der kom en del byger. Hotellet fungerede meget fint, så på trods af vejret fik de 48 deltagere en god tur med mange oplevelser.

Kulturaften.

Forårets 2 kulturaftener, hvor emnerne hhv. var Færøerne og Irland, var rigtig godt besøgt.

Hillerødvandring.

Vi var nok til et hold på denne tur, i alt 16 på holdet. Vi delte os i 2 grupper og gik hver sin 10 km rute. Nogle få tog også en 5 km. Fin opmærkning og en god tur.



Kalenderen.

Fredag den 03. maj	kl. 10.00(M)	Stavgang, lokalet 1ste sal Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 07. maj	kl. 10.00(M)	Start fra Værløse S-station	Jan Engblom
Fredag den 10. maj	kl. 09.30	Stavgang aflyst, Kristi himmelfartsdag	
Søndag den 12. maj	kl. 10.00	Medlemstur, Klampenborg station	(se næste side)
Tirsdag den 14. maj	kl. 10.00(M)	start fra Emdrup S-station	Kirsten og Kim
Fredag den 17. maj	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 21. maj	kl. 10.00(M)	Start fra Allerød S-station	Stine
Fredag den 24. maj	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal Gladsaxe stadion	
Mandag den 27. maj	kl. 17.30	HOLD, Lady Walk på Gladsaxe stadion (Kun for Kvinder/piger)	
Tirsdag den 28. maj	kl. 10.00	Afslutning på sæsonen, mødested: 1ste sal, Gladsaxe stadion, Vi går først en tur på 5 km. Kl. 10.00. Kl. 11.00 hygger vi os sammen. (Husk tilmelding)	
Fredag den 31. maj	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal Gladsaxe stadion	

Sommermotion

Tirsdag den 04. juni	kl. 10.00(M)	start fra Bagsværd S-station	Jan Engblom
Tirsdag den 11. juni	kl. 10.00(M)	start fra Vallensbæk S-station	Lars Øhlenschläger
Tirsdag den 18. juni	kl. 10.00(M)	start fra Gammelstrand metro-station	Stine
Tirsdag den 25. juni	kl. 10.00(M)	start fra Charlottenlund S-station	Kirsten/Kim
Tirsdag den 02. juli	kl. 10.00(M)	Start fra Hellerup S-station	Herdis Posander

Tirsdags turene / Sommermotion turene er førte ture
på ca. 10 til 12 km, hvis der ikke står andet.

Ture der er mærket med et (M), betyder at du selv skal medbringe mad og drikkevarer

På de øvrige ture er der rast ca. midtvejs på turen i en sportshal e.l.

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

Alle er velkommen til at deltage på vore Tirsdagsture og Sommermotionsture

Adressen på klublokalet, Gladsaxe Idrætspark, Gladsaxevej 200, Søborg

Ønsker du at modtage nyheder på E-MAIL...så send din mail adresse til os

Fælles Sæson afslutning
For både tirsdag og fredagsgængere
tirsdag den 28. maj kl. 10.00

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning.
Kl. 10 går vi en tur, kl. 11 hygger vi os
sammen med mad, kaffe og kage.

Pris pr. deltager 60,00 kr.

Tilmelding er nødvendig.

Søndag den 12. maj, arrangerer vi
en medlemstur i Dyrehaven med
efterfølgende frokost.

Vi mødes på Klampenborg St. kl. 11, hvorfra
vi går en tur i Dyrehaven på ca. 5 km. Hvis
man ønsker at gå en kortere tur, er dette
også muligt.

Det er også muligt blot at tilmelde sig og
møde direkte på Restaurant Bøgely kl. 12:30.
Efter gåturen mødes vi kl. 12:30, på Restau-
rant Bøgely på Bakken. Her får vi en platte
med sild, gravad laks, æg og rejer, rødspætte-
filet, hønsesalat, ribbensteg og ost samt en øl
eller vand med efterfølgende kaffe.

Det koster 300,-kr. hvis man ønsker at del-
tage.

Tilmelding skal være senest den 1. maj

Tilmelding til Karina på mail:

noname_nielsen@hotmail.com

Vi stiller et PIGE hold
til Ladywalk
Mandag den 27. maj



Er du interesseret i at deltage på
Gladsaxe Gangsports hold, kan du
tilmelde dig til Ivar på mail eller tlf.
Du er først tilmeldt, når du har ind-
betalt startgebyr på 150,00 kr.

Dog senest den 24. april.

Vi stiller med 2 hold

Mandag den 27. maj

1 hold går fra Femøren kl. 18,30

2 hold går fra Gladsaxe Stadion kl. 17,30

Efter gåturen for hold 2 er der lidt

Vi går stavgang/alm. Gang

hver fredag formiddag

fra lokalet, Gladsaxe stadion

Vi starter kl. 09.30, hvis du vil gå 8 km.

Vi starter også kl. 10.00, her kan du lære
at gå stavgang, distancen er ca. 3 - 5 km.

Vi holder ferie fra fredag den 31. maj

Stavgang starter igen fredag den 6. september.

Formand Ivar Maibom	23 32 82 39
Kasserer Karina Nielsen	20 78 19 67
Best.medlem Bodil Ocahaaska	22 36 48 15
Best.medlem Kirsten Engbirk	29 93 33 75
Best.medlem Kim Madsen	29 93 33 75

E-mail adresse: ivarmaibom@gmail.com

Foreningens hjemmeside

www.gladsaxegangsport.dk



Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød

Gribskovens Hårde Kerne Vandreforening i Hillerød

Stiftet den 04. juli 1973

Bestyrelsen i GHK

Formand: Leif Tindgård Christensen
Tlf.: 40154349

Mail: ghkformand@privat.dk

Næstformand: Karin Pedersen
Tlf.: 21162794

Kasserer: Henrik Pedersen
Tlf.: 5325 3337

Mail: henrikpedersen48@yahoo.dk

Sekretær: Dorte Svendsen

B. Medlem: Kent A. Hansen

Janni H. Nielsen

Thora Hansen

Maj - Juni 2024

VI GÅR ÅRET RUNDT

Hver tirsdag kl. 10.00 går vi Seniorsgang fra Kernehuset, der er 7 hold som går 2, 3, 5, 7, 8, 9 og 10 km.

Alle nye medlemmer får et grønt krus med foreningens logo på, når der er betalt kontingent, så skåner vi miljøet.

Hillerød-vandring 2024

Der skal lyde en stor tak til de 159 personer, som deltog i vandringen lørdag den 16/3-2024.

Der skal lyde en stor tak til dem, der kom og gjorde dagen dejlig.
Også en stor tak til vores hjælpere, uden dem var der ingen vandring

Ladywalk 2024

Mandag d. 27. maj 2024

Gribskovens Hårde Kerne laver hold i 2024. Vi stiller hold i Hillerød i år. Vi har også købt en bod for salg af grill pølser og vand, så GHK håber at vi ses i Hillerød



Vi afholder vores 51-års
FØDSELSDAGSTUR I GRIBSKOV
Lørdag, den 06. juli 2024





Alle kan deltage på en vandring

Vi stiller hold til

Orø Rundt lørdag den 03. august 2024.

Vi mødes mellem 08.30 og 09.00 på Orø Skole, Bygaden 50, Orø, 4300 Holbæk.

Der er distancer på 6, 12, 15 og 20 km.

Foreningen betaler startkort.

Skriv jer på listen i Kernehuset eller send en mail til Henrik

Her finder du
Orø's eneste 4-sporede motorvej!



Færgen fra Hammerbakke

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

Eller fyld bilen. Der er ca. 3 km til start.

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

Altid dejligt med en hygge dag efter en god vandring.

Hjertestarter ved Kernehuset



FØDSELSDAGSTUR I GRIBSKOV

Husk også foreningens fødselsdagstur i Gribskov, med start fra Kernehuset på Helsingevej 2, 3400 Hillerød.



TILLYKKE

Lørdag den 06. juli 2024

Start mellem kl. 09.00 og 12.00

Distancer på 5 og 10 km.

Mulighed for også at gå 15 km.

35.00 kr. Startkort / lagkage + kaffe

Der kan også købes grill-pølser



WWW.GRIBSKOVENSHAARDEKERNE.DK

Dette er det sidste Motionsgang, jeg laver, efter mange år har jeg valgt at stoppe delvist i bestyrelsen, som kasserer stopper jeg til november 2024.

Hilsen Henrik

Den nye redaktør bliver PR-ansvarlig,

Kent A. Hansen

GHK er kommet på FB, så gå ind og bliv medlem



Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød

GHKs nye logoet er lavet af bestyrelsesmedlem Kent A. Hansen

SIDEN SIDST I HOLBÆK GANGSPORT

Det har været en ret stille tid med hensyn til besøg hos vore nabo-foreninger i de seneste par måneder, og det har ikke været forårsaget af dårligt vejr eller manglende lyst fra vore medlemmer. Årsagen har været, at flere af de sædvanlige arrangementer er blevet sat til ophør af arrangørerne, og man kan vel også forstå begrundelsen fra foreningernes bestyrelser. Den er næsten altid: Det er for stort et arbejde at afholde arrangementer, hvis der kun møder 20 – 30 deltagere op. Tidligere kunne man godt forvente, at der dukkede 100 – 150 deltagere op – måske lidt færre ved dårligt vejr og lidt flere ved flot solskinsvejr.

Men vores ret så aktive medlemsskare har dog vist sig ved følgende vandring:

Havfruemarchen i København fik besøg af i alt ca. 250 gængere, og af dem var der mindst 15 fra Holbæk Gangsport. Turen foregik i fint solskinsvejr – lidt køligt og med lidt sne rundt omkring. Der var i øvrigt bemærkelsesværdigt at se, at Københavns Kommune åbenbart tager meget større hensyn til cyklister end til fodgængere, for næsten alle cykelstier var fint ryddet og saltet, mens det ikke var tilfældet med gangstierne.

En måneds tid senere var det tid at besøge **Køge-området**, hvor der var 40-års jubilæum på deres **Vintertur**. Denne tur har ofte haft flere hundrede deltagere på de to dage, som turen tidligere var forsynet med. Denne gang var der 90 på den enlige dag, og af dem var der 13 af vore medlemmer, som var

ude at gå, samt 4 andre, der havde opgaver som hjælpere. Turen var begavet med fint solskinsvejr og en moderat vind.

I slutningen af februar var der et tilbud om deltagelse i **den årlige Vandreuge**, som denne gang foregik på Kanarie-øen La Palma. Turene var spændende, men også noget anstrengende i det kuperede terræn. Temperaturen lå for det meste på ca. 20 grader, men der var en del vind, og den ene dag også en del regn. Der deltog i alt 48 personer, hvoraf de 12 var fra Holbæk Gangsport.

Den sidste tur, der kan omtales, er **Hillerød-vandringen**, hvor der var pænt besøg med hele 159 deltagere, og også denne gang med 12 fra Holbæk G/S. Det var dog ikke de samme, som deltog på La Palma. Vejret var fra morgenstunden lidt gråt og kedeligt, men det endte med sol og ganske lunt vejr.

FORÅRSVANDRING I HOLBÆK

Næste gang skal vi gerne kunne skrive, at denne tur har haft fint vejr og mange deltagere, men da den først afholdes den 27. april, må vi vente til næste blad med at fortælle om resultatet.

NY FORMAND I FORENINGEN

Inden afholdelsen af den ordinære generalforsamling i marts havde formanden meddelt, at han ikke genopstillede til endnu en periode, så det var med en vis spænding, at man afventede at se nogle kandidater. Det lykkedes dog at få valgt en ny til opgaven. Det blev Harry Vinter, som blev foreslået og som accepterede valget, hvilket der var stor tilfredshed med.

AKTIVITETSLISTE

Det må kraftigt 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 læsere.

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

Hver mandag kl. 10.00 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der går 1 - 1½ timer.

Hver tirsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 9 km fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk.

Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, Holbæk. Der går 1 - 1½ timer.

Hver torsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 7 km fra Asnæs-Grevinge Hallen, Teglværkskrogen 4 - 6, Asnæs.

lørdag	27. apr.	kl. 09-12 fra Foreningshuset, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk fra 5 til 30 km
		FORÅRSVANDRING I HOLBÆK
mandag	29. apr.	kl. 14.30 fra Erik Menvedsvej 13, 4300 Holbæk
onsdag	01. maj	kl. 18.00 fra P-plads ved Svebølle Station, Jernbanevej, 4470 Svebølle
mandag	06. maj	kl. 15.15 fra P-plads ved Omsorgscent. De tre Ege, Parkvej 2, 3630 Jægerspris
onsdag	08. maj	kl. 18.00 fra P-plads ved Ågerup Skole, Krogvejen 2-4, 4390 Vipperød
mandag	13. maj	kl. 15.15 fra P-plads på venstre side af Anagervej, 4190 Munke Bjergby
onsdag	15. maj	kl. 18.00 fra P-plads på Høsehalsvej, Tuse Næs, 4300 Holbæk
mandag	20. maj	Ingen tur på grund af pinsen
onsdag	22. maj	kl. 18.00 fra P-plads ved Slagelsevej 40, 4450 Jyderup
lørdag	25. maj	kl. 13.00 fra P-plads ved Gl. Lejre Museum, Orehøjvej 4 B, 4320 Lejre
mandag	27. maj	kl. 15.00 fra P-plads på Lyngageren, Svogerslev, 4000 Roskilde
onsdag	29. maj	kl. 18.00 fra Multihuset, Arenavej 1 / Lillevang, 4300 Holbæk
mandag	03. juni	kl. 14.50 fra P-plads ved Ejby Havn, Ejby Havnevej, 4070 Kirke Hyllinge
onsdag	05. juni	kl. 18.00 fra P-plads ved Kolåsvej, Vindekilde, 4534 Hørve
lørdag	08. juni	kl. 10.00 fra P-plads ved Reersø Havn, 4281 Gørlev
mandag	10. juni	kl. 14.50 fra P-plads ved Tuse Næs Hallen, Udby Kirkevej 23, 4300 Holbæk
onsdag	12. juni	kl. 18.00 fra P-plads ved Svinningehallen 1, 4520 Svinninge
lørdag	15. juni	kl. 13.00 fra P-plads ved Skjoldenæsvej 117, 4170 Jystrup
mandag	17. juni	kl. 15.00 fra P-plads ved Observator Gyldenkerens Vej 3, 4340 Tølløse
onsdag	19. juni	kl. 18.00 fra P-plads ved Vipperød Hallen, Rensdyrvej 2, 4390 Vipperød
mandag	24. juni	kl. 15.10 fra P-plads ved Sanddobberne, Kalundborgvej 28, 4530 Hørve
onsdag	26. juni	kl. 18.00 fra P-plads ved Gyrstinge Sø, Øvej, 4100 Ringsted
mandag	01. juli	kl. 15.00 fra P-plads i Bidstrupskovene overfor Skovvej 34, 4330 Hvalsø

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

www.holbaekgangsport.dk

HVIDOVRE MARCHFORENING



Maj – juni 2024

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

05. maj, *Se under søndagsture*
07. maj, Nordhavn S-station, Erik
14. maj, Valby S-station, Nina
21. maj, Avedøre S-station, Vagn
28. maj, Frederiksberg M-station, Erik
+ Formiddagstur kl. 10:00
04. juni, Christianshavn M-station
Oplevelsestur med Lis og Kurt
11. juni, Østerport S-station, Kirsten
Oplevelsestur på Holmens Kirkegård
16. juni, *Se under søndagstur*
18. juni, Valby S-station, Erik
+ Formiddagstur kl. 10:00
25. juni, Nørreport S-station, Kirsten

"FORMIDDAGSKLUB"

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00, træ-
ningstur på ca. 2 timer fra "Buqetten"
Hovedstien 8, Enghøjhuset, 2650 Hvid-
ovre.

Der er gratis kaffe og hyggeligt sam-
vær i "Buqetten" efter turen.

NYT! NYT! NYT!

Som noget nyt, vil Erik en gang om må-
neden tage formiddagsture fra forskel-
lige S-stationer og Metro-stationer i Kø-
benhavn.

Den første tur er den 28. maj, fra Fre-
deriksberg Metro-station og næste gang
er den 18. juni fra Valby S-station.
Turene vil være mellem 7 - 8 km og
starter kl. 10:00. Der vil være mulighed
for at gå af på vejen. Håber der er man-
ge, der har lyst til en bytur.

"Søndagsture"

Den første "Søndagstur" er den 5. maj,
hvor vi går fra Birkerød S-station til Vær-
løse S-station og er på 15,2 km.

Vi går det meste af vejen på stier.

Der vil være to små vand pauser, og en
lidt længere, hvor vi nyder vores mad-
pakke, samt Sjællands smukke natur.

Den næste tur er den 16. juni, som er
en "Oplevelsestur" rundt i Dragør. Her
vil Christian Wennemose (Kirstens søn)
fortælle lidt om Stationspladsen, Krudt-
tårnet, Gåserepublikken, og nogle af de
spændende gamle huse.

For dem der har lyst, slutter vi hjemme
hos Christian, hvor han vil give kaffe/
te.

Bus 250S kører til Stationspladsen,
hvor turen starter.

Begge ture starter kl. 10:00.





Ladywalk.

Igen i år har vi et pigehold til Ladywalk den 27. maj 2024. kl. 18:00.

Prisen er 185 kr. pr. deltager. Der er 3 ruter at vælge imellem på henholdsvis 3, 7 og 12 km.

Vi har et telt – med vagt – til opbevaring af ting og sager og til lidt hygge efter gåturen. Som holddeltager skal du ikke stå i køen inden vandringen. Du får udleveret dit startkort og goodie-bag samt bluse fra holdlederen. Kik blot efter Hvidovre-teltet.

Husk sidste tilmelding til Kirsten (buss@kabelmail.dk) er den 22. maj med oplysning om T-shirt størrelse.



Voldmarchen.

Hvidovre Marchforening og MF København arrangerer "Vandring ved Vestvolden" Kristi Himmelfartsdag den 9. maj 2024.

Startsted er Aulaen, Bødkerporten 6A, 2650 Hvidovre.

Der er 4 distancer at vælge imellem på henholdsvis 6, 10, 20, og 26 km.

Der vil være mulighed for at købe mad og drikkevarer ved start / mål, og på ruterne vil der være en rastepåds, hvor der er mulighed for at købe en grillpølse. Dog ikke på 6 km ruten.

Startkort kr. 30 med diplom og kr. 25 uden diplom. Køb af morgenmad kan ske fra kl. 8:00.

Ruterne er afmærket.



Jul i juli 2024

Gå for en god sag.

"Sommerjulemærkemarch" på Bakken er den 14. juli 2024, med start på Engen ved Dronningeporten kl. 11:00.

Der er to distancer på henholdsvis 5 og 10 km.

Hjemmesiden.

Husk at brug vores hjemmeside

"team-hvidovre.dk

Her vil der være appetitvækker til "Søndagsturene" "Oplevelsesture", aflysninger og andre informationer.

Formand: Dennis Henriksen

Tlf.: 51 48 10 50

E-mail: dennisogsanne@gmail.dk

Kasserer: Kirsten W. Jensen

Tlf.: 30 24 99 98

E-mail: buss@kabelmail.dk

Hvidovre Marchforening hjemmeside

Team-hvidovre.dk

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 5484863



Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefon: 71 75 16 00

**Velkommen til den 20. Kildemosevandring
Søndag den 26. maj 2024**



Start/mål:

Julemærkehjemmet
Kildemose
Kildemosevej,
3310 Ølsted

Starttid:

Fra kl. 09.00 til 11.00
på begge ruter

Afmærkning:

Ruterne er afmærkede
med rød/hvide strimler
og gule pile. Kun 5 km
ruten er tilgængelig
med barnevogne

Rasteplads

På Kildemose kan der købes lidt at spise og drikke til rimelige priser

Sekretariatet er åbent fra kl. 08.00 – 14.30

Der stemples med foreningens eget stempel og EVG

Hold:

Hold på mindst 11 personer til diplom modtager en erindring.
Sidste tilmeldingsfrist for hold er tirsdag den 21. maj.

Kasserer Tarben Olesen, Frikvarteret 2, 3600 Frederikssund.

Giro (01) 9 274 235 - MobilePay 61 31 77 18.

E-mail tarben@e-box.dk

Æresmedlem

Bent Jensen

Den 21. februar fik vi et nyt æresmedlem.
Foreningen ønsker Bent tillykke med udnævnelsen.
Vi er stolte over, at han har været i 45 år hos os.



Bestyrelsen i Gangforeningen Krudtuglerne 06.03.2024

Formand Karsten Nielsen, tlf.: 71 75 16 00 E-mail: selmer1@outlook.dk

Næstformand Kurt Nielsen tlf.: 40 31 07 98 E-mail: lanis.hellige.birma@gmail.com

Kasserer Tarben Olesen tlf.: 61 31 77 18 E-mail: tarben@e-box.dk

Sekretær Ellen Margrete Mogensen tlf.: 28722508 E-mail: ellenmargrete47@gmail.com

Bestyrelsesmedlem: Ib Madsen tlf.: 40 25 91 66 E-mail: ib.madsen@mail.tele.dk

Suppleant Lene Nielsen tlf.: 22 82 52 03

Suppleant: Irene Jørgensen tlf.: 23 93 93 91 E-mail: ijnj@webspeed.dk

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder. Bemærk, at der kan være forskelligt startsted formiddag og aften.

06.05.	DR-byen M-st. (1.halvdel af Amarminoen)	kl. 10.00	Karen
	Ingen aftentur, da vi går en lang tur på ca. 16 km om formiddagen		
13.05.	Kokkedal St.	kl. 10.00	Helga
13.05.	Gammel Strand M-st.,	kl. 18.00	Kirsten J. *)
20.05.	2. pinsedag – ingen træningstur		
27.05.	Ladywalk – ingen træningstur		
03.06.	Rødovre S-st.	kl. 10.00	Jørgen
03.06.	Nørreport S-st. - Frederiksberg M-st.	kl. 17.00	Klaus *)
10.06.	Hj. Nøragersmindevej/Kongelundsvej (2. halvdel af Amarminoen, slut i Dragør)	kl. 10.00	Karen
	Ingen aftentur, da vi går en lang tur på ca. 16 km om formiddagen		
17.06.	Sjælør S-st.	kl. 10.00	Arne
17.06.	Østerport S-st.	kl. 18.00	Kirsten J. *)
24.06.	Islands Brygge M-st.	kl. 10.00	Elin
24.06.	Islands Brygge M-st.	kl. 18.00	Erik
01.07.	Åmarken S-st.	kl. 10.00	Jørgen
01.07.	Lergravsparken M-st.	kl. 18.00	Erik

*) **13.05. kl. 18.00:**
Kirsten har oplevelsestur nr. 1: Fiskerkonerne, Thorvaldsens "brøler",
De rygende Engle, Morbærtræet mv.

*) **03.06. kl. 17.00:**
Klaus har rhododendron-tur i Landbohøjskolen og Botanisk have.
**Bemærk tidspunktet kl. 17.00! Mødested er Botanisk Haves hoved-
indgang, Gothersgade.**
Bemærk også, at turen starter og slutter på to forskellige stationer.

*) **17.06. kl. 18.00:**
Kirsten har oplevelsestur nr. 2: Holmens Kirkegård. Vi vil se på berømte
grave, kirken og mindesmærker.

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:

- 02.05. Roklubben Øresund
- 09.05. Kristi himmelfartsdag – ingen træningstur
- 16.05. FDF-hytten, Løjtegårdsvej
- 23.05. Spejderhytten, Gemmas Allé 100
- 30.05. ?????
- 06.06. Roklubben Øresund
- 13.06. FDF-hytten. Løjtegårdsvej
- 20.06. Spejderhytten, Gemmas Allé 100
- 27.06. Tårnby Skole, festsalen
- 04.07. Roklubben Øresund

HOLDTURE

Søndag den 9. juni: Greve Strand Vandring, Aktivhuset Olsbækken, Olsbæk Strandvej 43, Greve (nærmeste station er Hundige S-st.). Distancer: 6, 8 og 12 km. Holdtilmelding til Kirsten Wichmann.

Vandring ved Vestvolden, torsdag den 9. maj (Kr. Himmelfartsdag)

MF København og Hvidovre MF har et samarbejde omkring denne dejlige tur på den forårsgrønne Vestvold. Startstedet er: Enghøjskolen, Bødkerporten 6A, Hvidovre (tæt på Avedøre S-st.). Der er distancer på 6, 10, 16, 20 og 26 km, så der er noget for enhver smag. Man kan starte fra kl. 08.30. Vel mødt!

Ladywalk mandag den 27. maj, officiel start kl. 18.00

Husk, at der er Ladywalk fra 10-øren på Amager denne aften. Distancerne er 3, 7 og 12 km. Tilmeldingsfrist i forvejen er den 29. april. Eftertilmelding kan ske på startstedet.

På grund af Ladywalk afholder vi ikke træningstur denne dag, hverken formiddag eller aften.

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.lintner2021@outlook.dk
Kasserer Arne Jahn	25362849	arnejahn1@gmail.com
Sekretær Klaus Grundtvig	40210340	klausgrundtvig@outlook.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	20283070	jrunge.runge@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Mogens Breum	40262378	mogens.breum@yajoo.dk
Suppleant Kirsten Wichmann	20947007	wicok@pc.dk
Suppleant Lisbeth Donniss	21709878	lisbeth@donniss.dk

Hjemmeside: motionsforeningen-koebenhavn.dk

Vores Kyndelmissevandring den 3. februar: ca. 40 medlemmer deltog og nød den gode suppe i lokalet ved Vallensbæk mose. Vejret var koldt, men fint.

Generalforsamlingen den 29. februar: foregik i god ro og orden til trods for svigtende mikrofoner, og alle pladser i bestyrelsen blev besat. Vi vedtog også et forslag til vedtægtsændring angående tegningsret.

Lørdag den 11. maj er der Hedelandsvandring fra Reerslev skole, Tingstedvej 40, Reerslev, 2640 Hedehusene. Der er bus til Reerslev skole fra Hedehusene station. Bus 224 kører fra Hedehusene 08:46, og er ved skolen 08:56. Der er tre forskellige 10 km ruter, hvor der i den ene rute er mulighed for at gå 6 km. Det koster 25 kr. at deltage. Der kan købes bl.a. håndmadder på startstedet. Igen i år kan man komme forbi Hedelands to trolde.

Starttider: Kl. 09.00 - 10.00: 20, 26 og 30 km. Kl. 09.00 - 11.00: 16 km.
Kl. 09.00 - 12.00: 6 og 10 km. Hjemkomst senest kl. 16.00.



Billedet er fra Hedelandsvandringen i 2018

Ladywalk mandag 27. maj kl. 18:30. Vi stiller hold i Amager Strandpark, og i år kan man gå 3, 7 eller 12 km.

Man kan enten betale og tilmelde sig til Alice Brøndum, der igen i år står for vores hold eller direkte til vores konto **reg.nr. 2275 konto 8478822627**. Det koster 185 kr. at deltage, og du skal huske at skrive størrelsen på blusen ved tilmeldingen.

Vi håber, rigtig mange vil være med, så vi kan stille med et rigtig stort hold.

Onsdag 12. juni kl. 18:30: Aftenvandring i Glostrup. Mødestedet er Glostrup station ved Taxa holdepladsen. Det koster 25 kr. at deltage, og der er førte ture på 7 og 12 km.

Bakketur søndag den 30. juni (Kun for medlemmer): invitation med nærmere information udsendes senere.

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, 10 og 15 km holdene** går med 5 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 vandringene tirsdag formiddag og onsdag aften.

LÆSERBREVE / FOTOS

I det foregående blad var der en del billeder fra Rejseforeningen 007's tur til Irland. Her kommer så den tekst, som der ikke var plads til:

Mini Vandreugen til Irland 2023.

Tirsdag 03 OKT mødtes de 21 deltagere i Kastrup. Uden problemer kom vi med SAS-flyet til Dublin. I Dublin mødtes vi med vores danske guide, som anviste os en bus. Vi kørte nu i 3 timer til byen Letterkenny, der ligger i det nordlige Irland. Efter indkvartering og spisning mødtes vi på pubben over for hotellet for at høre irsk musik og dans.

Onsdag 04 OKT kørte vi med bus til Sliabg Liag, i 1½ timer. Fra P-pladsen skulle vi nu gå langs kysten til toppen af et højdedrag og herefter tage en sti inde i landet. Starten forløb fint, men kort efter vi var kommet lidt højere op, begyndte det at blæse meget kraftigt, så kraftigt at flere af deltagerne blæste omkuld. De, der skulle gå en kort distance, vendte om. Vi var 9, der fortsatte op ad. Vi skulle passere flere stenkasser og gå på en sti, på en skråning med blød jord. Det blev mere og mere tåget, og da vi nåede stien, der førte ned, valgte vi at tage denne og ikke gå helt til toppen. På vej ned blev stien bedre, men så begyndte det at regne, endda resten af vejen til bussen. Vi mødte de andre på en pub og fik en øl. Om aftenen mødtes vi igen på en pub for at høre irsk musik.

Torsdag 05 OKT gik vi fra hotellet et kort stykke til en katedral, som vi så, inden vi gik ind i landet. Vi kom igennem et større skovområde, inden vi igen kom ud på åbent land. Tæt ved byen gik vi til det lokale bryggeri, hvor det andet hold var. Sent på eftermiddagen blev der serveret High Tea med mange små lækre sager. Herefter blev der holdt et musikalsk foredrag om Irlands historie, godt lavet.

Fredag 06 OKT kørte vi med bus til Maghery Bay, som lå ved atlantehavskysten. Vi blev sat af i regnvejr, og det regnede det meste af turen. Langs kysten var der mange flotte områder. Vi gik ind i landet ad en spændende sti, indtil vi nåede landevejen. Vi fulgte landevejen og kom forbi et naturfænomen Crohy sea Arch, som er en klippeformation. Længere fremme var der en rigtig god strand, og der var 3 fra gruppen der sprang i vandet. De nåede lige at få tøjet på, før der kom et gevaldigt regnvejr. Vi mødte det andet hold på en pub, inden vi tog turen til hotellet. Vi mødtes igen på en pub til øl og musik.

Lørdag 07 OKT kørte vi til Derry. Vi gik en bytur, hvor vores guide Claus fortalte meget om konflikterne i området. Vi så den gamle bydel og gik en tur på borgmuren. Vi gik over den EU-finansierede bro "Peace Bridge", der forbinder de katolske og protestantiske kvarterer. På vej tilbage til Letterkenny besøgte vi det gamle jernalderfort An Grianan, som troner højt på et bjerg med en enestående udsigt over store dele af Donegal. Om aftenen var der igen pub-besøg.

Søndag 08 OKT kørte vi med bus til Mt. Errigal, som er et enestående flot bjerg i Donegal med udsigt over det meste af det nordvestlige Irland. Vi startede opstigningen. Der var en god sti, der varierede mellem sti og trapper. Med et par pauser kom vi næsten alle op i løbet af 1 time og 10 minutter til toppen på 751 m. Vejret var godt, så det var en fantastisk tur. Vi fortsatte til Glenveagh National Park, der lå rundt om en utrolig smuk sø omgivet af høje bjerge, hvor en engelsk landlord i 1800-tallet byggede et romantisk jagtslot Glenveagh Castle. Vi gik udsigtsturen rundt om slotet. Vi så parken og besluttede at gå tilbage til bussen. Mange gik over på Black Pub efter maden, og fik en øl og hørte lidt musik.

Mandag 09 OKT kørte vi til Giants Causeway, som er et helt fantastisk stort område med basalt-søjler. Vi gik langs kysten på toppen af klipperne på en meget fin sti, hvor der for det meste var en flot udsigt, for indimellem kom der en tågebanke. En flot tur.

Tirsdag 10 OKT var hjemrejsedag. Efter en meget tidlig morgenmad, kom bussen og kørte os til lufthavnen. Alt forløb planmæssigt.

En tur i et meget flot naturområde og meget historisk interessant.

Henning Rose, Alugod



Fra toppen af La Palma med udsigt til Tenerife

Oppe i de gølle højder på La Palma.

Et par billeder fra Vandreugen på La Palma i februar 2024. (Fotos: Finn Henriksen)



Kirsten Wennemose Buss Jensen har været i København og der truffet 3 af Thomas Dambo's mange skikkelige trolde. Hvor mange mon kan sætte navne på dem alle?



Den fjerde er leveret af **Taaspidsørne** og står et sted i Hedeland.

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2024:

Der er ikke indkommet nogen meddelelser om ændringer.

Næste bladmøde

Næste bladmøde er fastsat til onsdag den 13. november hos Taaspidserne i Medborgerhuset. Vi starter kl. 19.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 19. juni

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

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Afhentningsdage i 2024:

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

En lille ændring af "designet" af dette blad

Det er glædeligt, at der i maj og juni er rigtig mange tilbud om vandreture. Men det betyder, at der ikke er plads nok på bagsiden af bladet. Det sidste afsnit fra bagsiden flyttes derfor denne gang til næstsidste side.

Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 43 26 23 07 / 62 65 61 17
daf@dansk-atletik.dk

Oplysninger vedr. gang:

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

Henvendelse om EVG-spørgsmål:

Finn Henriksen, Strandmøllevej 156, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00), e-mail: fhnrxn@gmail.com

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

Maj - juni

Lø.-Sø. 04.-05.05.	Vandreturen 53. Møn March, Magleby Præstegård, Klintevej 502, Borre, (M.F. Klinterotterne)	EVG
Sø. 05.05.	”Søndagstur” Birkerød S-st. - Værløse S-st., ca. 15 km (s. 13) (Hvidovre Marchforening)	OOO
Ti. 07.05.	Byvandring, Værløse, Furesø Museum, Mosegården, Skovgårds Allé 37, Værløse, (Alugod)	EVG
To. 09.05.	Vandring Ved Vestvolden, Enghøjsskolen, Bødkerporten 6A, Hvidovre, (MF København og Hvidovre Marchforening)	EVG
Lø. 07.04.	Madpakketur Måløv S-st. – Skovbrynet S-st., ca. 15 km (s. 13) (Hvidovre Marchforening)	OOO
Lø. 11.05.	Hedelandsvandring, Reerslev Skole, Tingstedvej 40, Hedehusene (Taaspidserne)	EVG
Sø. 26.05.	Kildemosevandring, Julemærkehjemmet Kildemose, Ølsted (Gangforeningen Krudtuglerne)	EVG
Ma. 27.05.	Ladywalk - København, Amager Strandpark, København S Ladywalk - Hillerød, Firmaidrættens Hus, Milnervej 35D, Hillerød Ladywalk - Rønne, Torneværksvej 20, Rønne Ladywalk – Skælskør, Sorøvej 90, Skælskør Ladywalk – Nakskov, Rødbyvej 187, Nakskov	OOO OOO OOO OOO OOO
Lø. 01.06.	Byen Rundt 100 km, Boesagerskolen, Flodvej 89, Smørum (Walking DK)	IVV
Sø. 02.06.	Klintevandringen, Sydstevnshallen, Rødvigvej 62, Rødvig (Køge Vandreforening)	EVG/ IVV
Sø. 09.06.	Greve Strand Vandring, Aktivhuset Olsbækken, Olsbæk Strandvej 43, Greve, (Greve Gangsport)	EVG
On. 12.06.	Taaspidsernes Aftenvandring, Glostrup St., Banegårdspladsen 5, Glostrup, (Taaspidserne)	EVG
Fr. 14.06.	VeteranSupport.DK 100 km ”Døds-march”, Løjtnantskolen, Kronborg Slot, Helsingør, (Veteran Support)	IVV
Lø. 15.06.	Veteran March Kronborg / Musikfestival, Løjtnantskolen, Kronborg Slot, Helsingør, (Veteran Support)	IVV
Sø. 16.06.	”Søndagstur” Rundt i Dragør, Dragør Stationsplads (s. 13) (Hvidovre Marchforening)	OOO
Lø.-sø. 15.-16.06.	22. Slagelse March, Vesthallen, Skjoldsvej 8, Slagelse (Sct. Georgsgilderne i Slagelse, Slagelse Marchen)	IVV