



3.

MAJ – JUNI

45. årgang 2025

---



---

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](mailto:k.b.lintner2021@outlook.dk)

Kasserer Finn Henriksen  
Rønnebærvænget 1, 1. v.111  
4300 Holbæk  
Tlf. 52 66 57 93  
Bedst efter kl. 20.00.  
e-mail: [fhnrxn@gmail.com](mailto: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](mailto:ingestaalem@gmail.com)

Suppleant Harry Vinter

Revisor Bent Jensen,  
Gerda Henriksen.

Revisorsuppl. Ivar Maibom

## 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.

Tryk: 290 stk.  
ISSN.nr. 0107-8976

## BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod  
Henning Rose  
Birkegården 35  
3500 Værløse  
Tlf. 40 87 98 61 (1 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 (34 ex)

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

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

Hvidovre Marchforening  
Erik Sander Solberg  
Fælledvej 19, 3.  
2200 København N  
Tlf. 20 65 35 29 (10 ex)

Gangforeningen Krudtuglerne  
Karsten Nielsen  
Forsythiavej 15  
3390 Hundested  
Tlf. 71 75 16 00 (70 ex)

Motionsforeningen København  
Karen Lintner  
Kessel Allé 7  
2791 Dragør  
Tlf. 32 51 31 85 (70 ex)

Køge Vandreforening  
Lone Jørgensen  
Rubinvej 49, Strøby Egede  
4600 Køge  
Tlf. 29 90 76 27 (10 ex)

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

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

Forsidebilledet: **Frederiksborg Slot i marts 2025.** (Foto: Henning Rose, Alugod)

# LEDER

Vi er midt i foråret – 1. april – og det er ikke alene forår, det er næsten højsommer, rent vejrmæssigt. *Det er ikke nogen aprilsnar!* Det er på høje tid at gemme huer og vanter langt væk og finde sommertøjet frem.

Magnoliatræet på min græsplæne foran huset har store knopper. Træet vil sikkert stå i fuld blomst inden denne uges udgang. Meteorologerne har lovet godt vejr hele ugen.

Hvis dette skønne vejr fortsætter et par uger endnu, vil der helt sikkert blive travlhed i haverne rundt om, specielt i påskedagene, og der er sikkert også mange, som får gang i havegrillen.

Som sædvanlig ”snyder” vi os til lyse aftener allerede fra slutningen af marts ved at stille urene om til sommertid. Det er en fordel, hvis man gerne vil gå aftentræningsture, da det unægtelig er sjovere at gå tur, når det er lyst, og man kan se, hvad der foregår omkring én.

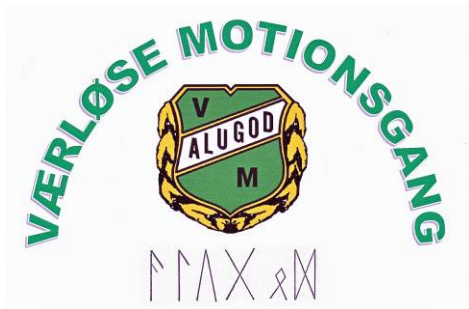
I april og maj tager vi for alvor fat på vandreaktiviteterne i ind- og udland. Der er heldigvis stadig en del gode tilbud i Vandrekalenderen. Derudover er der jo foreningernes træningsture. Næsten hver dag i ugen er der tilbud; man skal blot holde sig orienteret, f.eks. ved hjælp af bladet Motionsgang.

Det internationale EVG-forbund har desværre ikke set sig i stand til at tilbyde en EVG-tur i pinsen. Det kniber med at finde foreninger, som kan påtage sig det ret store arbejde, det er at være arrangør af en 2-dages march. I stedet for forsøger man i år at tilmelde sig en march, som findes i forvejen. I år bliver det en 2-dages march i Dorn-Assenheim, Tyskland den sidste weekend i juni. Vi informerer herom, når vi ved noget mere.

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 | Maj-juni             |       |

**DEADLINE FOR ”MOTIONSGANG” NR. 4: 25.05.2025**



Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse  
Tlf. 4087 9861. E-mail: [rose@email.dk](mailto:rose@email.dk)

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

[www.vmalugod.dk](http://www.vmalugod.dk)

Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

MobilePay: box40618

## 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, så ingen ændringer i bestyrelsen.

Efter generalforsamlingen viste formanden diashow fra flere af de vandreture og arrangementer, som Alugod havde deltaget i 2024. Vi sluttede aftenen med et pizzabord.



## Kulturaften.

Forårets 2 kulturaftener, hvor emnerne hhv. var Mallorca og Kongsvinger, var rigtig godt besøgt.

## Hillerødvandring.

Vi var nok til et hold på denne tur, i alt 18 på holdet. Vi gik stort set samlet på hele 10 km turen. Da vi kom til slotssøen, blev vi enige om, at vi gik igennem slotsparken og rund om søen. Turen kom således op på 12 km. Fin opmærkning og en god tur.

## Alugod kalenderen 2025.

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Byvandring       | TI 06 MAJ     |
| Ladywalk         | MA 26 MAJ     |
| Grillaften       | TI 01 JUL     |
| Bakketur         | LØ 28 JUN     |
| Sommertur        | Kommer senere |
| Furesøvandring   | LØ 30 AUG     |
| Kulturaften      | TI 28 OKT     |
| Årsafslutning    | FR 21 NOV     |
| Kulturaften      | TI 25 NOV     |
| Adventstrim      | SØ 30 NOV     |
| Julemærkemarchen | SØ 07 DEC     |
| Juletrim         | LØ 13 DEC     |
| Farum Sø rundt   | SØ 28 DEC     |

## ALUGOD forsøger at stiller hold til

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Hedelandsvandring       | LØ 10 MAJ |
| Vandring ved Vestvolden | TO 31 MAJ |

## Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er også plads til dig. Vi er nu gået over til sommertid, så kan vi igen komme i skoven tirsdag aften. Så det er nu du skal i gang for at opleve foråret.





### Euraudax

Foreningen Walking.dk i Smørum arrangerede igen i år en Euraudax-tur på 25 og 50 km. Det er en ført tur, og når vi går, går man med 6 km/t. Der var 42 startende på de første 25 km, og der var 25, der fortsatte på de næste 25 km. En fra Alugod deltog. Fin tur.



### Vandreteam tur til Fuerteventura.

Vandreugen med Vandreteam gik i år til Fuerteventura. Den første uge var vi 3, der prøvede alle ruterne. Der er ikke meget at se på øen, men vi fik lavet nogle interessante ture. Der er ikke meget grønt at se, men kun nogle tørre

buske. Vi lavede en bjergtur, som gik godt, men det blæste utroligt meget, så det var lige før, det var uforsvarligt. Hotellet fungerede meget fint, så de 45 deltagere fik en god tur med mange oplevelser.



### Alugod tur til Farum Nyvang.

En lørdag i marts lavede Alugod en tur fra Værløse over Sortemosen, langs Mølleåen til Farum Nyvang. I Nyvang spiste vi vores madpakker og vejret var varmt og stille. Vi gik hjem gennem Ganløse Orede til Værløse. En fantastisk god tur, hvor der deltog 17 personer.



# Gladsaxe Gangsport

## Kalenderen

Nr. 3 maj – juni 2025

|                     |               |                                           |                |
|---------------------|---------------|-------------------------------------------|----------------|
| Fredag den 02. maj  | Kl. 09:30     | <i>Stavgang 1ste sal Gladsaxe Stadion</i> |                |
| Tirsdag den 06. maj | Kl. 10:00 (M) | Hareskoven St.                            | Kim og Kirsten |
| Fredag den 09. maj  | Kl. 09:30     | <i>Stavgang 1ste sal Gladsaxe Stadion</i> |                |
| Tirsdag den 13. maj | Kl. 10:00 (M) | Vestamager M                              | Lars           |
| Fredag den 16. maj  | Kl. 09:30     | <i>Stavgang 1ste sal Gladsaxe Stadion</i> |                |
| Tirsdag den 20. maj | Kl. 10:00 (M) | Emdrup St. v. Tuborgvej                   | Herdis         |
| Fredag den 23. maj  | Kl. 09:30     | <b>Afslutning</b>                         |                |
| Tirsdag den 27. maj | Kl. 10:00 (M) | Buddinge St.                              | Stine          |

**Kristi himmelfarts-  
ferie**

### Sommermotion

|                      |            |                 |                |
|----------------------|------------|-----------------|----------------|
| Tirsdag den 03. juni | Kl. 10 (M) | Albertslund St. | Lars           |
| Tirsdag den 10. juni | Kl. 10 (M) | Klampenborg St. | Jan            |
| Tirsdag den 17. juni | Kl. 10 (M) | Malmparken St.  | Karina         |
| Tirsdag den 24. juni | Kl. 10 (M) | Ordrup St.      | Stine          |
| Tirsdag den 01. juli | Kl. 10 (M) | Nærum St.       | Kim og Kirsten |

Tirsdagsturene er førte ture på omkring 9 – 10 km.

Ture mærket med (M) er madpakke ture. Mad og drikke tager man med hjemmefra.

Vi holder rast midtvejs, i en sportshal eller lignende.

Vi går 4,5 – 5 km i timen.

Alle er velkommen til at deltage på vores træningsture.

## Ladywalk mandag den 26. maj

Er du interesseret i at deltage på Gladsaxe Gangsports-hold, kan du skrive dig på listen, der ligger i vores klublokale. Klubbens Ladywalk kommer alene i år til at gå fra klubbens lokale. Prisen er 150,-kr., som du kan betale til Karina eller via banken. Alle oplysninger vil stå på tilmeldingslisten. Sidste frist for tilmelding er fredag den 25. april. Vi mødes i vores klublokale kl. 17.

**Ladywalk** kommer til at ligge efter vores afslutning, som vi må holde allerede den 23. maj på grund af Kristi Himmelfartsferien.

**Fælles afslutning fredag, den 23. maj**, for både fredags- og tirsdags-holdet. Vi mødes på 1. sal i Hero bygningen kl. 10. Herfra går vi en tur og mødes igen kl. 11, hvor vi hygger os med god frokost, kaffe og kage. Pris 100,- kr. – Tilmelding er nødvendig. Der er lister i vores klublokale, som du kan skrive dig på. Karina tager imod betaling, eller du kan betale via banken. Alle oplysninger vil stå på tilmeldingslisten. Sidste frist for tilmelding er fredag den 2. maj.

Her i foråret kommer der også en medlemstur, måske en tur til Hven. Karina undersøger mulighederne.

## Hareskoven

Hvis du har lyst til ikke blot at gå en tur i Hareskoven, men også at kunne fordybe dig lidt i skovens historie, så er her nogle få interessante oplysninger, som jeg fandt i nogle pjecer om Hareskovene og i nogle af mine bøger.

Skoven er blandt Danmarks ældste, og der er mange spor efter fortiden. Kommer man til Skovbrynet St. ved Sandskredshus ved indgangen til Hareskoven, der kan man finde resterne af en mægtig langdysse. Der findes seks rund- eller langdysser i skoven. Dysserne blev anlagt i bondestenalderen til begravelse af landsbyens døde. Enkelte ligger godt skjult mellem træerne, men den første ved Sandskredshus er nem at finde. Der går også et væld af krogede stier og hulveje gennem skoven. De dannedes af datidens tunge trafik med okse- eller hestetrukne vogne og fodgængernes daglige slid. Engang var skoven også et af kongernes jagtområder. De snorlige parforce-jagtveje blev anlagt i stjerneform i 1687 på Christian 5.s tid.

Foreningens e-mail er: [ivarmaibom@gmail.com](mailto:ivarmaibom@gmail.com) tlf. 23 32 82 39

Foreningens hjemmeside ses på [www.gladsaxegangsport.dk](http://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 [ghkformand@privar.dk](mailto:ghkformand@privar.dk)  
Næstformand: Karin Pedersen  
Tlf.: 21162794 [karinpedersen59@yahoo.dk](mailto:karinpedersen59@yahoo.dk)  
Kasserer.: Janni Holm Nielsen  
Tlf.: 26155696 [ghkkasserer@outlook.dk](mailto:ghkkasserer@outlook.dk)  
Sekretær: Dorte Svendsen  
B. Medlem: Thora Hansen  
Annette Morsing  
Vakant

\*\*\*\*\*

### Maj - Juni 2025

#### 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.

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

\*\*\*\*\*

### Hillerød-vandring 2025

Der skal lyde en stor tak til de 137 personer, som deltog i vandringen lørdag, den 15-03-2025.

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, samt også til de tre hold som var:

Holbæk Gangsport –  
Alugod Værløse og GHK



Fra starten

### Ladywalk 2025

Mandag, den 26. maj 2025

Gribskovens Hårde Kerne laver hold i 2025. Vi stiller hold i Hillerød i år. Vi har også købt en bod for salg af grill-pølser, så GHK håber, at vi ses i Hillerød.



Vi afholder vores 52-års  
**FØDSELSDAGSTUR I GRIBSKOV**  
Lørdag, den 05. juli 2025





Alle kan deltage på en vandring

### Vi stiller hold til

**Orø Rundt** lørdag den 02. august 2025.

Vi mødes mellem 08.30 og 10.00 på 4305 Orø ved 4300 Holbæk.

Der er distancer på 5, 9 og 11 km.

Kaffe hos Karin og Henrik på Fyrvænget 6, Vellerup efter turen.

**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 Hammer Bakke, 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.

## FØDSELSDAGSTUR I GRIBSKOV

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



**TILLYKKE**

Lørdag den 05. juli 2025

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](http://WWW.GRIBSKOVENSHAARDEKERNE.DK)

### Hold til andre vandringer

Søndag, den 25. maj 2025

Kildemosevandring 5 og 10 km.

Julemærkehjemmet Kildemose

\*\*\*\*\*

Mandag, den 26. maj 2025

Ladywalk i Hillerød

3, 7 og 12 km.

Firmaidræt Hillerød

\*\*\*\*\*

Lørdag, den 8. november 2025

Tårnbyvandring 6, 9 og 10 km.

\*\*\*\*\*

Søndag, den 30. november 2025

Adventstrim 5 og 10 km.

## SIDEN SIDST I HOLBÆK GANGSPORT

For et par måneder siden var der næsten ingen arrangementer at besøge på Sjælland, men på det senere har der været væsentligt flere muligheder, som der ses i det følgende:

Den 22. februar blev der lagt ud med én af de noget længere ture, nemlig **Tour de Smørum**, hvor man kunne fornøje sig med et par ruter på hhv. 25 og 50 km, og de skulle samtidigt gennemføres med en hastighed på 6 km/t. Turen blev afviklet i et ret køligt, men hæderligt vintervejr. Der deltog 25 på den lange distance, mens 18 klarede den kortere rute. Der var fire deltagere fra Holbæk Gangsport.

Den 15. marts havde Gribskovens folk inviteret til **Hillerød-vandring**, og vi stillede med et så stort antal, at vi fik en erindring for det største hold. Der var hele 26 på holdet, og så var der endda 10 øvrige, som havde overset det med holddeltagelsen. De i alt 137 deltagere havde et nydeligt solskinsvejr at gå i.

To uger senere, den 30. marts, havde Krudtuglerne fra Frederiksværk inviteret til **Krudtuglevandring**. Desværre for arrangørerne var vejret ikke helt med dem, for det havde været regnvejr fra morgenstunden, og det er sjældent befordrende på deltagelsen, og den endte på godt 60 personer, selv om nedbøren faktisk ikke var særligt voldsom i Nordsjælland, mens den andre steder på Sjælland var væsentlig kraftigere. Der deltog 7 fra Holbæk Gangsport.

Den sidste tur, som kan få omtale i denne omgang er **Skoleskibsmarchen** fra Hvidovre. Denne tur blev afholdt den 5. april i et nydeligt solskinsvejr, men også i et kraftigt blæsevejr, som visse steder kunne være en belast-

ning. Der deltog ca. 65 i arrangementet, og heraf var der 12 fra Holbæk Gangsport. Der kunne i øvrigt registreres en specialitet ved denne tur, nemlig at hvis man gik de to lange sløjfer, kom man til at gå 25050 meter, og det er meget sjældent, at ruterne lander så tæt på det ønskede mål.

## FORÅRSVANDRING VED HOLBÆK

Dette blad udkommer samtidigt med, at vores **FORÅRSVANDRING**, som denne gang havde startsted i Vipperød, netop er blevet overstået, så det vil naturligvis være umuligt at kunne fortælle noget om resultatet, men vi kan da håbe på, at det nye område er faldet i deltagernes smag.

## TRAVLHED I FORENINGEN

Som det ses af aktivitetsoversigten på den følgende side, er der ingen grund til ikke at være aktiv i Holbæk Gangsport. Formanden blev helt overrasket, da han fandt ud af, at vi faktisk tilbyder op til 7 ture hver uge – godt nok på 5 af ugens dage, men det er dog ganske mange, men det skyldes jo også, at mange af vore medlemmer har et godt lokal-kendskab, og de inviterer andre med ud for at se de spændende steder, som der reelt er overalt i vores område. Så det er bare med at lette sig og tage med ud på turene.

Det er i øvrigt muligt at komme med forslag til turene i det næste halvår, for der skal holdes et koordinationsmøde med turlederne i løbet af maj måned. Så hvis du har forslag og lyst til at føre en tur, kan du blot henvende dig til et af bestyrelses-medlemmerne for at høre nærmere om mødetid og -sted. Der er ingen grund til at holde sig tilbage.

## AKTIVITETSLISTE

Det må kraftigt anbefales, at man holder sig løbende orienteret på foreningens hjemmeside: [www.holbaekgangsport.dk](http://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 Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk. Der går 1 - 1½ timer.

Hver tirsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 9 km fra Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk.

Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk. Der går 1 - 1½ timer.

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

|               |                |                                |                                                                                                                       |
|---------------|----------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mandag        | 28. apr.       | kl. 15.15                      | P-plads ved Omsorgscentret De tre Ege, Parkvej 2, 3630 Jægerspris                                                     |
| onsdag        | 30. apr.       | kl. 18.00                      | fra Bramsnæsvig Hallen, Elverdamsvej, Ejby, 4070 Kr. Hyllinge                                                         |
| mandag        | 28. apr.       | kl. 15.15                      | P-plads ved Omsorgscentret De tre Ege, Parkvej 2, 3630 Jægerspris, <b>M, !!!</b>                                      |
| onsdag        | 30. apr.       | kl. 18.00                      | fra Bramsnæsvig Hallen, Elverdamsvej, Ejby, 4070 Kr. Hyllinge                                                         |
| lørdag        | 03. maj        | kl. 13.00                      | fra Buerup Kirke, Lillevej 2, 4450 Jyderup                                                                            |
| mandag        | 05. maj        | kl. 15.10                      | P-plads ved Observatoriet., Obs. Gyldenernes Vej 3, 4340 Tølløse, <b>M, !!!</b>                                       |
| onsdag        | 07. maj        | kl. 18.00                      | fra Bjergsted Forsamlingshus, Gl. Skovvej 1A, 4450 Jyderup                                                            |
| lørdag        | 10. maj        | kl. 13.00                      | fra P-plads ved Ejby Havn, Ejby Havnevej, 4070 Kr. Hyllinge                                                           |
| mandag        | 12. maj        | kl. 15.00                      | fra P-plads i Bidstrupskovene overfor Skovvej 34, 4330 Hvalsø, <b>M, !!!</b>                                          |
| onsdag        | 14. maj        | kl. 18.00                      | fra P-plads ved Toldbodvej 78, 4581 Rørvig                                                                            |
| lørdag        | 17. maj        | <b>kl. 10.45</b>               | fra Holbæk Station. Tog til Valby, gåtur i Frederiksberg Have                                                         |
| mandag        | 19. maj        | kl. 15.00                      | fra P-plads ved Havnsø Havn, Havnevej 22, 4591 Føllenslev, <b>M, !!!</b>                                              |
| onsdag        | 21. maj        | kl. 18.00                      | fra P-plads ved Slagelsevej 40, 4450 Jyderup, Skarresø Rundt.                                                         |
| lørdag        | 24. maj        | kl. 13.00                      | fra P-plads ved Sorø Klosterkirke, Akademihaven, 4180 Sorø                                                            |
| mandag        | 26. maj        | kl. 18.00                      | Kastrup, Hillerød eller Skælskør, <b>LADYWALK (kun for kvinder)</b>                                                   |
| mandag        | 26. maj        | kl. 15.00                      | fra P-plads på Lyngageren, Svogerslev, 4000 Roskilde, <b>M, !!!</b>                                                   |
| onsdag        | 28. maj        | kl. 18.00                      | fra P-plads ved Ågerup Skole, Krogvejen 2, Vipperød                                                                   |
| lørdag        | 31. maj        | <b>kl. 11.20</b>               | fra Holbæk Station. Bus til Hørby, Tuse Næs, og gå tilbage                                                            |
| mandag        | 2. juni        | kl. 15.15                      | fra P-plads ved Gyrstinge Sø på Øvej, 4100 Ringsted, <b>M, !!!</b><br>(første sidevej til Allindemaglevej ved kirken) |
| onsdag        | 4. juni        | kl. 18.00                      | fra Høve Skov, P-plads ved campingplads, 4550 Asnæs                                                                   |
| lørdag        | 7. juni        | kl. 13.00                      | fra Olskervej 36, 4583 Sjællands Odde                                                                                 |
| <b>mandag</b> | <b>9. juni</b> | <b>Ingen tur (2. Pinsedag)</b> |                                                                                                                       |
| onsdag        | 11. juni       | kl. 18.00                      | fra Herregårdsvej 70, Himmelev, 4000 Roskilde                                                                         |
| lørdag        | 14. juni       | kl. 13.00                      | fra Gørlev-hallen, Kalundborgvej 29, 4281 Gørlev                                                                      |
| mandag        | 16. juni       | kl. 14.50                      | fra Ejby Havn, Ejby Havnevej, 4070 Kr. Hyllinge <b>M, !!!</b>                                                         |
| onsdag        | 18. juni       | kl. 18.00                      | fra Højderystien, P-plads ved Klintebakken 26, 4550 Asnæs                                                             |
| lørdag        | 21. juni       | kl. 13.00                      | fra P-plads ved Munkholmvej 315, 4300 Holbæk                                                                          |
| mandag        | 23. juni       | kl. 15.00                      | fra P-plads ved Gl. Lejre Museum, 4320 Lejre <b>M, !!!</b>                                                            |
| onsdag        | 25. juni       | kl. 18.00                      | fra P-plads ved Sorø Klosterkirke, Akademihaven, 4180 Sorø                                                            |
| lørdag        | 28. juni       | kl. 13.00                      | fra P-plads ved Egebjergvej 386, 4571 Grevinge                                                                        |
| mandag        | 30. juni       | kl. 15.15                      | fra P-plads på venstre side af Anagervej, 4190 Munke Bjergby <b>M, !!!</b>                                            |

**Markeringen !!! angiver, at der er afgang fra P-pladsen på Havnevej mellem Domhusstræde og Østre Havnevej i Holbæk kl. 14:30. M angiver, at der er tale om en madpakketur.**

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

[www.holbaekgangsport.dk](http://www.holbaekgangsport.dk)

# HVIDOVRE MARCHFORENING



MAJ – JUNI 2025

## VI GÅR ÅRET RUNDT

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

06. maj, Islands Brygge M-st., Kirsten  
13. maj, Dybbølsbro S-st., Kirsten  
17. maj, Skodsborg S-st.-Klampenborg  
S-st. **LØRDAGSTUR** \*  
20. maj, Fuglebakken S-st., Kirsten \*  
27. maj, Hellerup S-st., Erik

03. juni, Husum S-st., Erik  
10. juni, Friheden S-st., Erik  
14. juni, Dragør, **LØRDAGSTUR** \*  
17. juni, Nørreport S-st., Kirsten \*  
24. juni, Rødovre S-st., Erik

## ”FORMIDDAGSKLUB”

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00,  
træningstur på ca. 2 timer fra ”Buqetten”

Hovedstien 8, Enghøjhuset, 2650 Hvid-  
ovre.

Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær i  
”Buqetten” efter turen.

### Formand:

Erik Sander Solberg, tlf.: 20 65 35 29

E-mail: [erik-solberg@davinci-gruppen.dk](mailto:erik-solberg@davinci-gruppen.dk)

### Kasserer:

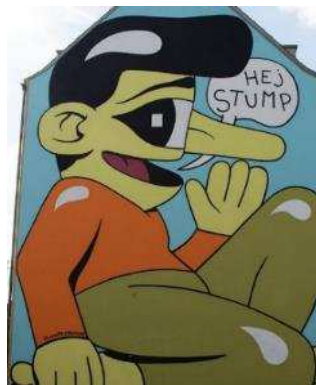
Kirsten W. Jensen, tlf.: 30 24 99 98

E-mail: [buss@kabelmail.dk](mailto:buss@kabelmail.dk)

\* Lørdag den 17. maj 2025 går turen fra  
Skodsborg St. kl. 10:00 og gennem natur-  
skønne områder til Klampenborg St.  
De, der har lyst, kan - for egen regning -  
slutte af på Bakken.

Tilmelding til Erik Sander Solberg på mail:  
[erik-solberg@davinci-gruppen.dk](mailto:erik-solberg@davinci-gruppen.dk)

\* Den 20. maj går turen til Nordvest-kvar-  
teret, hvor vi skal se på de flotte gavlmale-  
rier.



\* Lørdag den 14. juni 2025 er der en gui-  
det tur rundt i Dragør. Turen starter på  
Dragørs stationsplads og slutter på Krudt-  
tårnsvej 2B. (Bus 250S kører fra Hovedba-  
negården kl. 09:12).

Vores Guide, Christian Wennemose, vil for-  
tælle om: Stationspladsen, Lodstårnet, udkigs-  
tårn på tagene, fiskekutteren ”Elisabeth”,  
færgekroen, kanonkugler, Gåserepublikken,  
hvorfor er husene gule, se Dirch Passers  
gravsted og meget andet.



For dem, der har lyst, vil der være kaffe/te og boller hjemme hos Christian på Krudttårnsvej 2B. *Busstopstedet hjem derfra, ligger 5 minutter fra Christian.*

Vi kan max. være 20 personer, så først til mølle. Af hensyn til hvor mange boller, der skal bages, vil en tilmelding være nødvendig til: [buss@kabelmail.dk](mailto:buss@kabelmail.dk)



\* Den 17. juni går turen igennem Kongens Have, Kastellet, Øster Anlæg, Botanisk Have og Ørstedparken.



## **LØRDAG DEN 31. MAJ 2025**

afholder Hvidovre Marchforening og MF København: **"Vandring ved Vestvolden"**. Kom og gå en vandretur i den dejlige natur i Hvidovre og Rødovre.

**Start/Mål:** Aulaen i Enghøjhuset,  
Hovedstien 14, 2650 Hvidovre

**Distancer:** 6, 10, 20 og 26 km.

**Starttid:** 6, 10 og 16 km kl. 09:00-12:00  
20 km kl. 08:30-11:00  
26 km kl. 08:30-10:00

**Alle i mål senest kl. 15:30**

**Startgebyr:** 25 kr. inkl. diplom

**Tilmelding:** På startstedet

**Holdtilmelding:** Kirsten W. Jensen –  
[buss@kabelmail.dk](mailto:buss@kabelmail.dk)

**Betaling:** Danske Bank Reg. Nr. 1551  
Konto nr. 54 84 863  
Senest onsdag den 28. maj 2025

Et hold består af mindst 11 personer inkl. holdleder.

Man er først tilmeldt, når beløbet er betalt.

**Stempler:** Trim bøger, samt EVG og Sportsstempel.

**Cafeteria:** Ved start/mål

**Oplysninger:** 20 65 35 29 Erik S. Solberg  
30 24 99 98 Kirsten W. Jensen  
32 51 31 85 Karen Lintner  
20 94 70 07 Kirsten Wichmann



# Frederiksværk Gangsportsforening

**Servicetelefon: 71 75 16 00**

.....  
**Velkommen til den 21. Kildemosevandring**

**Søndag, den 25. maj 2025**

**5 og 10 km. ruter**



**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 Irene Jørgensen

Bank nr. 1551 konto nr. 357 205 9154 - MobilePay 37 260

E-mail : [krudtuglerne3300@yahoo.dk](mailto:krudtuglerne3300@yahoo.dk)

# Krudtuglerne er 50 år unge

## 1975 - 2025

Krudtværksfestival lørdag den 3. maj



Krudtværksfestivalen er et stort festarrangement lige midt i vores område. Det er her, vi kommer i kontakt med en masse mennesker og får snakket og hygget os sammen. Vi har et telt oppe, hvor vi bager æbleskiver, (de går som varmt brød), sælger kaffe og ikke mindst lotterier. I selve forenings-

huset har vi en pølsebod, som også er godt besøgt. Uden for huset har vi stort skrammelmarked med alskens gode ting og sager.

## Ladywalk i Hillerød.

Vi har et stykke tid solgt billetter til årets dame tur, vi stopper salget her den 24. april, der er stor forhåndsinteresse for sagen.

## Ny bestyrelse hos Krudtuglerne

Onsdag, den 19. marts 2025 afholdt vi vores ekstra og ordinære generalforsamling. Vi havde et par rettelser til vedtægterne, som skulle gennem 2 generalforsamlinger for at blive vedtaget.

Under valget til bestyrelsen ønskede vores kasserer Tarben Olesen at gå på pension efter 18 år på posten. Vores nye bestyrelser ser herefter således ud.

- Formand: Karsten Nielsen
- Kasserer: Irene Jørgensen
- Næstformand: Kurt Nielsen
- Sekretær: Ellen-Margrete Mogensen
- Best. Medlem: Ib Madsen
- Suppleant: Per Oddershede
- Suppleant: Ann Stenesfjäll

Selv om der var 3 nyvalg, er alle gamle kendinge og vant til at tage fat. – Det er jo det, vi har brug for!

# MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN



---

## TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder. Som noget nyt anfører vi telefonnumrene på turlederne om aftenen. Det er desværre sket nogle gange, at en aftentur er blevet aflyst, og ikke alle interesserede deltagere er blevet informeret. Hvis man er i tvivl, om turen gennemføres, f.eks. ved ekstremt dårligt vejr, er det bedre at ringe en gang for meget end en gang for lidt, så man undgår at gå forgæves.

|        |                                               |           |         |               |
|--------|-----------------------------------------------|-----------|---------|---------------|
| 05.05. | Carlsberg S-st.                               | kl. 10.00 | Elin    |               |
| 05.05. | Islands Brygge M-st.                          | kl. 18.00 | Kirsten | tlf. 30249998 |
| 12.05. | Nørrebro M-st.                                | kl. 10.00 | Jørgen  |               |
| 12.05. | Nørrebro M-st.                                | kl. 18.00 | Erik    | tlf. 20653529 |
| 19.05. | Fuglebakken S-st.                             | kl. 10.00 | Arne    |               |
| 19.05. | Fuglebakken S-st.                             | kl. 18.00 | Kirsten | tlf. 30249998 |
| 26.05. | LADYWALK – ingen træningstur                  |           |         |               |
| 02.06. | Vestamager M-st.                              | kl. 10.00 | Karen   |               |
| 02.06. | Vestamager M-st.                              | kl. 18.00 | Arne    | tlf. 25362849 |
| 09.06. | 2. pinsedag – ingen træningstur               |           |         |               |
| 16.06. | Kokkedal St.                                  | kl. 10.00 | Helga   |               |
| 16.06. | Svanemøllen S-st.                             | kl. 18.00 | Erik    | tlf. 20653529 |
| 23.06. | Hellerup S-st.                                | kl. 10.00 | Karen   |               |
| 23.06. | Amagerbro M-st.                               | kl. 18.00 | Else    | tlf. 35373730 |
| 30.06. | Nørreport S-st.                               | kl. 10.00 | Elin    |               |
| 30.06. | Nørreport S-st.                               | kl. 18.00 | Kirsten | tlf. 30249998 |
| 07.07. | Rødovre S-st.                                 | kl. 10.00 | Jørgen  |               |
| 07.07. | Christianshavns Torv M-st.<br>("Fortælletur") | kl. 18.00 | Kirsten | tlf. 30249998 |

## TRÆNINGSTURE OM TORSDAGEN – ca. 5 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:

|        |                                           |
|--------|-------------------------------------------|
| 01.05. | Roklubben Øresund                         |
| 08.05. | Spejderhytten, Gemmas Allé 100            |
| 15.05. | FDF-hytten, Løjtegårdsvej                 |
| 22.05. | Hovedbiblioteket, lokale 2                |
| 29.05. | Kristi Himmelfartsdag – ingen træningstur |

- 05.06. Roklubben Øresund
- 12.06. FDF-hytten, Løjtegårdsvej
- 19.06. Spejderhytten., Gemmas Allé 100
- 26.06. Hovedbiblioteket, lokale 2
- 03.07. Roklubben Øresund

## HOLDTUR

Vi forsøger at stille hold til Hedelandsvandring lørdag den 10. maj.

Startsted: Reerslev Skole, Tingstedvej 40, Hedehusene

Starttid 09.00 - 12.00 (i mål kl. 16.30)

Ruter: 6, 10, 16, 20 og 30 km

## LADYWALK MANDAG DEN 26. MAJ

MF København tilmelder også i år et hold til Ladywalk på det lokale startsted "10-øren", Amager Strandpark. Vi serverer vin og sandwiches til holddeltagerne efter turen. Prisen for deltagelse i vandretur og efterfølgende traktement er 210 kr.

Det officielle starttidspunkt er kl. 18.00, og man kan vælge mellem distancerne 3, 7 og 12 km.

## VANDRING VED VESTVOLDEN LØRDAG DEN 31. MAJ

Husk den årlige tur på og ved Vestvolden, som vi afholder i samarbejde med Hvidovre Marchforening. Det har været nødvendigt at flytte vandringen fra Kristi Himmelfartsdag til lørdag, den 31. maj, da det var umuligt at få et startlokale på den sædvanlige dag. Det bliver forhåbentlig ikke noget problem for deltagelsen. Startstedet er: Aulaen i Enghøjhuset, Bødkerporten 6A, Hvidovre, og der er distancer på 6, 10, 20 og 26 km. Vi håber naturligvis, at vejrguderne er med os, så vi alle får en god dag på Vestvolden. Man kan starte fra kl. 9.

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

[motionsforeningen-koebenhavn.dk](http://motionsforeningen-koebenhavn.dk)

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

## Oplysninger om foreningens arrangementer

|                             |                     |                                                                                      |
|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Formand Karen Lintner       | 32513185 / 29384327 | <a href="mailto:k.b.lintner2021@outlook.dk">k.b.lintner2021@outlook.dk</a>           |
| Kasserer Arne Jahn          | 25362849            | <a href="mailto:arnejahn1@gmail.com">arnejahn1@gmail.com</a>                         |
| Sekretær Winnie Løvenholdt  | 30294664            | <a href="mailto:winnie.lovenholdt@gmail.com">winnie.lovenholdt@gmail.com</a>         |
| Best.medlem Rigmor Andersen | 40556143            | <a href="mailto:rigmor-sevelsted@hotmail.com">rigmor-sevelsted@hotmail.com</a>       |
| Best.medlem Mogens Breum    | 40262378            | <a href="mailto:mogens.breum@yahoo.dk">mogens.breum@yahoo.dk</a>                     |
| Suppleant Kirsten Wichmann  | 20947007            | <a href="mailto:wicok@pc.dk">wicok@pc.dk</a>                                         |
| Suppleant Lisbeth Donnis    | 21709878            | <a href="mailto:lisbeth@donnis.dk">lisbeth@donnis.dk</a>                             |
| Hjemmeside:                 |                     | <a href="http://motionsforeningen-koebenhavn.dk">motionsforeningen-koebenhavn.dk</a> |

**Generalforsamlingen den 26. februar:** foregik i god ro og orden. Der var 70 medlemmer mødt frem på generalforsamlingen.

**Lørdag den 10. maj er der Hedelandsvandring fra Reerslev skole.**

Der bliver ruter på 6 km, 10 km og 12 km.

Det koster 25 kr. at deltage. Der kan købes bl.a. håndmadder på startstedet.

Billedet er fra Hedelandsvandringen i 2018

**Lørdag, den 17. maj:** Lørdagstur med Erik Solberg fra Skodsborg station til Klampenborg station og Bakken.

**Ladywalk mandag, den 26. 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.

Tilmelding skal ske senest 28. april til Alice.

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



**Onsdag den 11. juni kl. 18:30:** Aftenvandring i Glostrup. Mødested 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 22. 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](http://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.



Billede fra Nijmegen-marchen i 2024 (Foto: Henning Rose)

Også Køge Vandreforeningen har måttet skære ned på de årlige vandre-arrangementer. Nu har vi 3. Vores næste arrangement er **Køge Åsti-vandringen** søndag den 3.8. 2025 kl. 9 fra Multihuset i Lellinge. Skriv det i jeres kalender allerede nu. Flyer om turen kommer i næste nummer.



Som noget **Nyt** i Køge Vandreforening har vi startet **Søndagsgåture**. Vi mødes kl. 10 ved Krickethuset på Køge Stadion og går førte ture fra 4-9 km. Vi er kommet godt fra start med 30-35 deltagere pr. gang. Datoerne fastsættes løbende, og vi planlægger ikke ture på de søndage, hvor der er ture i andre foreninger.

Alle er velkomne. Datoer kommer på vores hjemmeside og på Facebook.

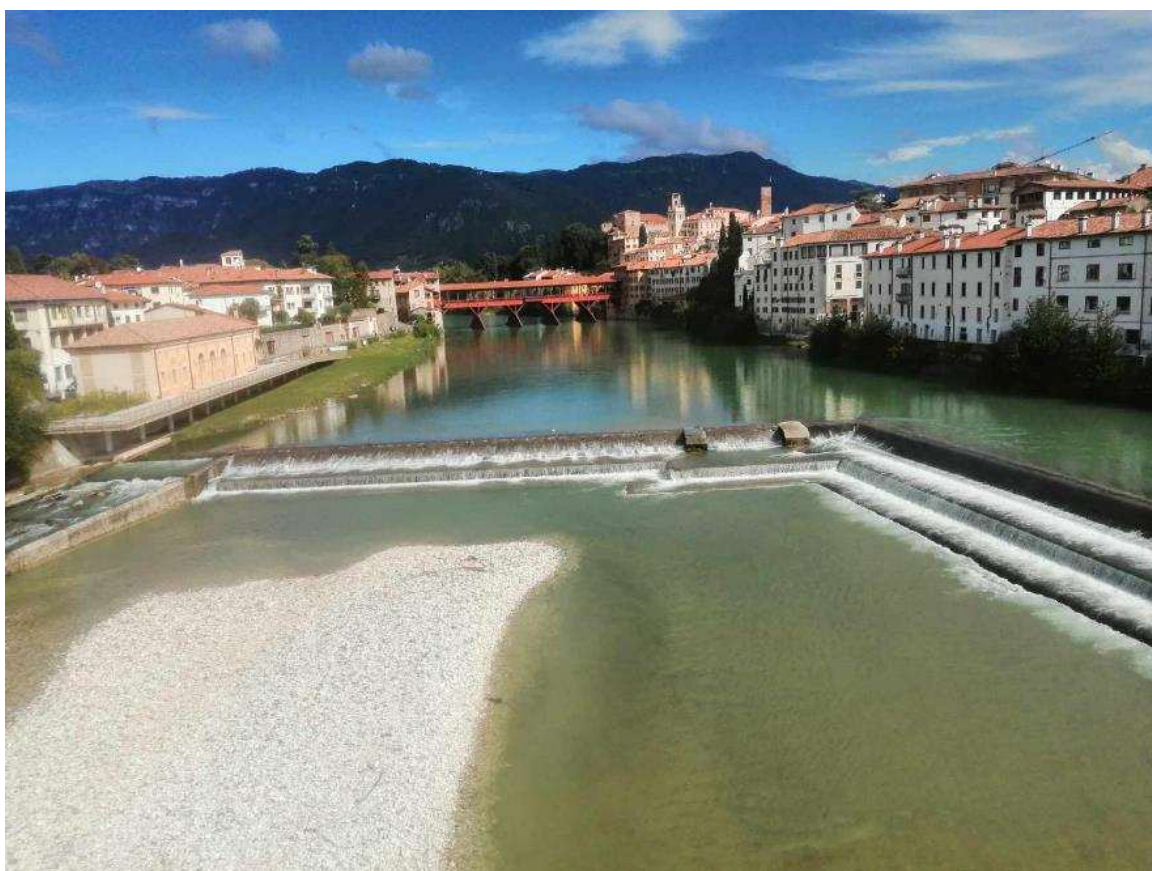
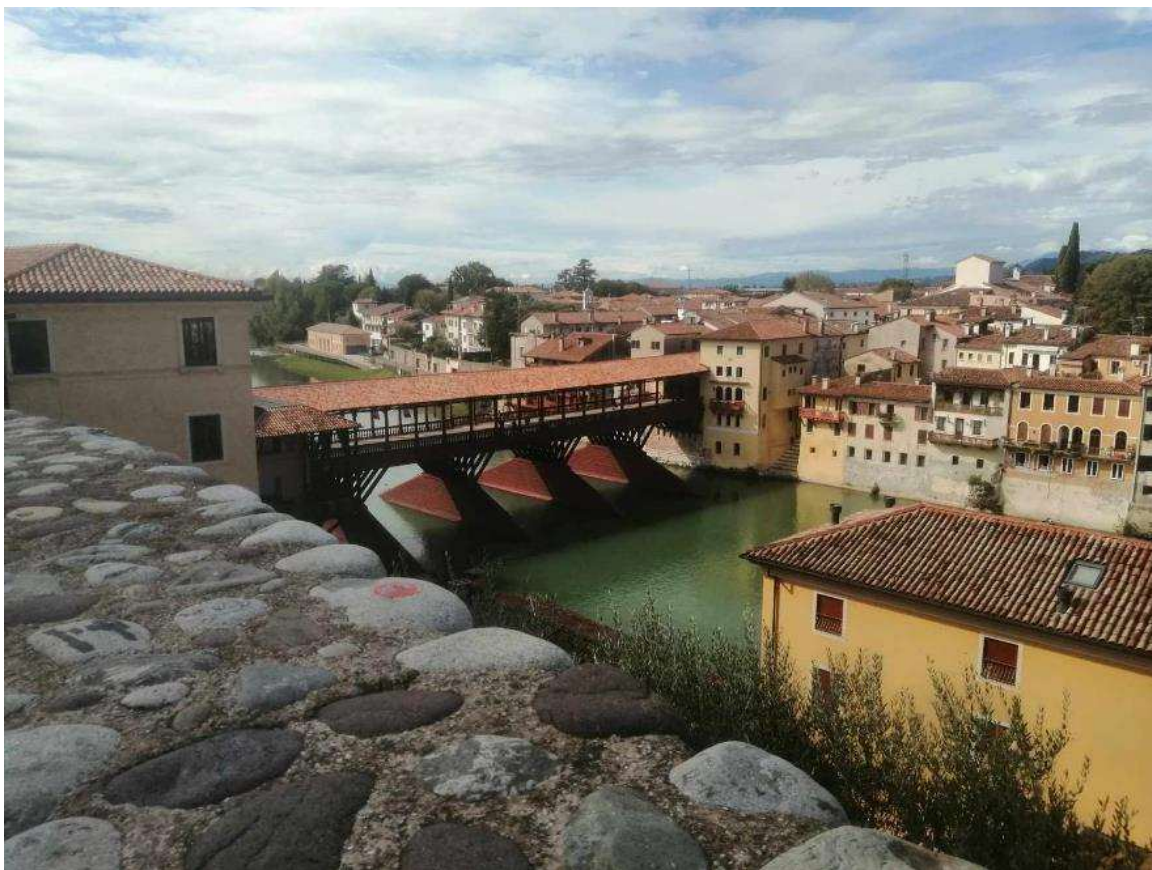
Billederne er fra vores tur den 23.3.25



Køge Vandreforening holdt generalforsamling først i marts. Flere bestyrelsesmedlemmer havde været med i mange år og ønskede ikke genvalg, bl.a. vores formand Lykke Gundersen. Vi sender en kæmpestor tak til Lykke for den store indsats for Køge Vandreforening. Heldigvis fortsætter Lykke i køkkenet på de store vandringer.

Den nye bestyrelse er i fuld gang med arbejdet, og Lone Jørgensen er den nye formand.

**Redaktionen fylder den ledige plads ud:**



**Nærværende billeder er fra Bassano del Grappa i Norditalien  
Alle billederne er optaget af Finn Henriksen**



**Den gamle bymur i Bassano del Grappa.**



**Hvad mon billedet forestiller? Selvfølgelig en mælkebøtte, det står der jo også**

## REDAKTØRERNES HJØRNE

### Ændringer til Vandrekalenderen 2025:

Vi er ikke bekendt med nogen ændringer i øjeblikket.

### Næste bladmøde

Næste bladmøde – budgetmødet - er fastsat til onsdag den 19. november hos Taaspidskerne i Medborgerhuset. Vi starter kl. 15 (bemærk tidspunktet).

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidskerne

***onsdag den 18. juni***

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)  
fra kl. 17.30

eller efter nærmere aftale med Taaspidskerne.  
Ole Osted, tlf. 20642063

### Afhentningsdage i 2025:

18. juni  
20. august  
22. oktober  
17. december

---

## NYT fra EVG og IVV

Der vil blive afholdt et møde i EVG (Europæiske Vandre-Grupper) i slutningen af april 2025, hvor man vil forsøge at finde ud af, hvordan man kan finde på en afløser til de hidtidige Vandre-weekender i pinsen hvert år, da disse efterhånden har tabt den store søgning. Hvad resultatet kan blive, er endnu uafklaret, selv om der er et par forslag.

På dette møde vil også blive behandlet et forslag fra IVV-Europa om et snævrere samarbejde om de internationale arrangementer. Blot det, at der kommer et forslag til behandling, må anses for et stort fremskridt, idet der tidligere har været meget lidt kontakt de to forbund imellem. Det må da være til alles bedste, at der arbejdes mod et fremtidigt samarbejde – end mod et fortsat modarbejde.

Finn Henriksen, næstformand i EVG

# SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

maj-juni

|                          |                                                                                                        |     |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lø.-sø.<br>03.-04.05.    | 54. Møn march, Magleby Præstegård, Klintevej 502, Borre<br>(Klinterotterne)                            | EVG |
| Ti. 06.05.               | Byvandring, Furesø Museum, Mosegården, Skovgårds Allé 37, Værløse<br>(Alugod)                          | EVG |
| Lø. 10.05.               | Hedelandsvandring, Reerslev Skole, Tingstedvej 40, Hedehusene<br>(Taaspidserne)                        | EVG |
| Lø. 17.05.               | Skodsborg S-st.-Klampenborg S-st., ført tur<br>(Hvidovre MF)                                           | OOO |
| Lø. 25.05.               | Den 21. Kildemosevandring, Julemærkehjemmet Kildemose, Ølsted<br>(Krudtuglerne)                        | EVG |
| Ma. 26.05.               | LADYWALK, Amager Strandpark, København                                                                 | OOO |
| Ma. 26.05.               | LADYWALK, Sorøvej 90, Skælskør                                                                         | OOO |
| Ma. 26.05.               | LADYWALK, Firmaidrættens Hus, Milnervej 35D, Hillerød                                                  | OOO |
| Ma. 26.05.               | LADYWALK, Rødbyvej 187, Nakskov                                                                        | OOO |
| Ma. 26.05.               | LADYWALK, Torneværksvej 20, Rønne                                                                      | OOO |
| Lø. 31.05.               | Byen Rundt 100 km, Boesagerskolen, Flodvej 89, Smørum, ført vandring<br>(Walking DK)                   | IVV |
| Lø. 31.05.               | Vandring ved Vestvolden, Enghøjhuset, Bødkerporten 6A, Hvidovre<br>(MF København og MF Hvidovre)       | EVG |
| On. 11.06                | Taaspidsernes Aftenvandring, Glostrup St., Banegårdspladsen 5<br>(Taaspidserne)                        | OOO |
| Fr. 13.06.               | VeteranSupport.DK 100 km ”Døds-march”, Løjtnantskolen, Kronborg Slot,<br>Helsingør, (Veteran Support)  | IVV |
| Lø. 14.06.<br>17.-18.06. | Veteran march Kronborg / musikfestival, Løjtnantskolen, Kronborg Slot,<br>Helsingør, (Veteran Support) | IVV |
| Lø. 14.06.               | Dragør Stationsplads – Krudttårnsvej 2B (guidet tur rundt i Dragør)<br>(Hvidovre MF)                   | OOO |
| Lø.-sø.<br>14.-15.06.    | 23. Slagelse March, Vesthallen, Skjoldsvej 8, Slagelse<br>(Firmaidræt Slagelse – Slagelse Marchen))    | IVV |
| Sø. 15.06.               | Greve Strand Vandring, Aktivhuset, Olsbæk Strandvej 43, Greve<br>(Greve Gangsport)                     | EVG |

## Henvendelse til kontoret:

Dansk Atletik Forbund, Idrættens Hus, Brøndby, tlf. 43 26 23 07, [daf@dansk-atletik.dk](mailto:daf@dansk-atletik.dk)

## Oplysninger vedr. gang:

På Dansk Atletik Forbunds hjemmeside [www.dansk-atletik.dk](http://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, Rønnebærvenget 1, 1, 111, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00)

e-mail: [fhnrxn@gmail.com](mailto:fhnrxn@gmail.com)