MOTIONS GANG

4. JULI – AUGUST 46. årgang 2026



(Foto: Henning Rose)

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
Kasserer	Finn Henriksen Rønnebærvænget 1, 1. v.111 4300 Holbæk Tlf. 52 66 57 93 e-mail: fhnrxn@gmail.com
Giro-nr. eller	(01) 166 0438 reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438
Sekretær/ Medredaktør	Inge Stålem Sekskanten E 4 2630 Taastrup Tlf. 60 35 04 39 e-mail: ingestaalem@gmail.com
Suppleant	Harry Vinter
Revisor	Bent Jensen, Gerda Henriksen.
Revisorsuppl.	Vakant.

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: 240 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose rose@email.dk
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 40 87 98 61 (10 ex)

Gladsaxe Gangsport
Kirsten Engbirk kirstenengbirk@gmail.com
Agertoften 16
2820 Gentofte
Tlf. 23 32 82 39 (33 ex)

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen ghkformand@privat.dk
Rønnebærvej 2
3200 Helsinge
Tlf. 40 15 43 49 (10 ex)

Holbæk Gangsport formand@holbaekgangsport.dk
Harry Vinter harryvinter@gmail.com
Lundestrædet 26, st.th.
4300 Holbæk
Tlf. 20 91 88 39 (10 ex)

Hvidovre Marchforening
Erik Sander Solberg erik-solberg@davinci-gruppen.dk
Fælledvej 19, 3.
2200 København N
Tlf. 20 65 35 29 (10 ex)

Gangforeningen Krudtuglerne
Karsten Nielsen krudtuglerne3300@outlook.dk
Forsythiavej 15
3390 Hundested
Tlf. 71 75 16 00 (60 ex)

Motionsforeningen København
Karen Lintner k.b.lintner2021@outlook.dk
Kessel Allé 7
2791 Dragør (50 ex)
Tlf. 32 51 31 85 / 29 38 43 27

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

Rødovre Gangforening
Kirsten Sørensen kirstensorensen53@gmail.com
Aage Knudsens Strøg 9, 2.th.
2610 Rødovre
Tlf. 51 18 02 91 (15 ex)

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

Forsidebilledet: **Fra Ladywalk 2026 i Kastrup.** (Foto: Henning Rose, Alugod)

LEDER

Vi har været heldige og været velsignet med godt vandrevejr i alle forårsmånederne. De få marcher, der har været afholdt indtil nu, har kunnet melde om virkelig godt vandrevejr. Vi har haft megen sol, og temperaturerne har de fleste gange været behagelige. Blot en skam, at der ikke er flere, der benytter sig af chancen for at komme ud at nyde den dejlige danske natur. Lige pludselig kan det jo slå om til regn, som måske ser ud til aldrig at få en ende.

Hvidovre MF har i samarbejde med MF København netop afholdt Vandring ved Vestvolden. Alle sejl var sat til. Der var tre flotte ruter, som kunne sammensættes til i alt 26 km. Den korteste var på 6 km, så der var noget for enhver smag. Forplejningen både hjemme og på rastepladsen var som altid i top. Alligevel var der kun 38 vandrere, som ønskede at bruge en lørdag på denne dejlige oplevelse. Turen blev afholdt lørdag den 6. juni, dagen efter Grundlovsdag, så det var ikke engang grundlovsfesterne, som "spændte ben" for deltagelse. Mange har vel holdt en forlænget weekend fra fredag til søndag, så en enkelt lørdag formiddag kunne vel godt have været reserveret til en hyggelig gåtur i skoven omkring Vestvolden. Fårene med de små lam var ude, som de altid er på denne årstid, og de nød tydeligvis det gode vejr.

Af de vandrere, som deltog, var de fleste gamle kendinge, som har været med gennem mange år, og som er trofaste til at komme, næsten uanset hvordan vejret er. Jeg kunne godt ønske, at det kunne være muligt at overtale andre til at komme med ud at gå, så de undgår at gå glip af alle de mange gode oplevelser og indtryk, som naturen tilbyder.

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR "MOTIONSGANG" NR. 5: 01.08.2026

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
MobilePay: box40618

Alugod kalenderen 2026.

Grillaften	TI 30 JUN
Bakketur	LØ 04 JUL
Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	LØ 22 AUG
Kulturaften	TI 27 OKT
Årsafslutning	FR 20 NOV
Kulturaften	TI 24 NOV
Adventstrim	LØ 28 NOV
Julemærkemarchen	SØ 06 DEC
Juletrim	SØ 13 DEC
Farum Sø rundt	TI 29 DEC

ALUGOD forsøger at stiller hold til

Fødselsdagstur i Gribskoven	LØ 04 JUL
Jul i juli	SØ 12 JUL
Orø rundt	LØ 01 AUG
Køge Å sti vandring	SØ 02 AUG
Gribskovvandring	LØ 15 AUG

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er stadig plads til dig. Det er nu du skal i gang for at opleve sommeren.



Forårstrim

Det er altid spændende, når der skal holdes arrangement, for hvordan vil det forløbe? Vejret var fint fra morgenstunden, så det gik nemt med at få de 3 ruter mærket op. Vejret holdt, og var meget fint hele dagen, men vi nåede kun op på 55 deltagere. Hvorfor, er et godt spørgsmål, idet vi var 105 i 2025. Alt forløb som det skulle, og folk roste de nye ruter, opmærkningen og vores gode smørrebrød, så det blev alligevel en god dag.



Byvandring.

Alugod holdt byvandring 5 maj. Værløse Museum, Mosegården, var igen det hyggelige startsted for turen. Der mødte 35 op, og næsten alle valgte at gå på de to førte ture på hhv. 6 og 10 km. Vejret var fint, men lidt køligt.



Alugod tur til Farum Nyvang

Alugod arrangerede en klubtur til Farum Nyvang. Vi gik over Bavnesletten og gennem Ryet skov. Her var vi så heldige, at vi kunne se en havørnerede med 2 unger. Ved spejderhytten i Sortemosen holdt vi pause. Vi fortsatte langs Mølleåen til en shelter ved Nyvang, hvor madpakkerne blev fundet frem. Vi gik hjem gennem Ganløse Ore og Værløse. En fantastisk god og tur på 17 km, i godt vejr.
8 deltog på turen.



Mors dag

Alugod har efterhånden tradition for, at gå en Mors-dag vandring i dyrehaven. Vi var 16 deltagere, der mødtes på Klampenborg Station, Herfra gik vi en ny tur i Dyrehaven. Vejret var godt så det blev en rigtig fin tur. Vi sluttede på "Hvide Hest" med en let frokost. Kun en gik hjem til Værløse.



Påskevandring ved Køge

En del Alugoder tog til Solrød for at gå Påskevandringen. Vejret var lidt køligt og solen skinnede, men det blæste meget. Vi tog først en 10 km og dernæst en 6 km. En fin tur med gode ruter og opmærkning.



Ladywalk

Før Ladywalk var der meget arbejde at udføre. Fredag og lørdag skulle der gøres klar og pakkes rygposer. Så mange Alugoder deltog med pakningen af poser.
Alugod deltog igen i Ladywalk på Amager Strandpark. Vi kunne stille et hold på 20. Holdet blev samlet og poser uddelt. Ved hjemkomsten blev der uddelt sandwich og vin. Alle var tilfredse med turen.



Forårsvandring i Holbæk

Alugod deltog på forårsvandringen i Vipperød. Vi havde fint vejr, men det blæste igen meget. Vi startede med en 12 km og dernæst en 6 km. Gode ruter og god opmærkning.



Gladsaxe Gangsport

Kalenderen

Nr. 4 juli – august 2026

Tirsdag den 07. juli	Kl. 10 (M)	Sorgenfri St.	Jan
Tirsdag den 14. juli	Kl. 10 (M)	Hellerup St.	Herdis
Tirsdag den 21. juli	Kl. 10 (M)	Gentofte St.	Kim og Kirsten
Tirsdag den 28. juli	Kl. 10(M)	Farum St.	Stine
Tirsdag den 04. august	Kl. 10 (M)	GL. Strand **M St.**	Stine
Tirsdag den 11. august	Kl. 10 (M)	Holte St.	Kim og Kirsten
Tirsdag den 18. august	Kl. 10 (M)	Hareskoven St.	Preben F.
Tirsdag den 25. august	Kl. 10 (M)	Vestamager **M St.**	Preben J. og Anne
Tirsdag den 01. sept.	Kl. 10 (M)	Lyngby St.	Mette
Fredag den 04. sept.	Kl. 9:30	*Stavgang lokalet 1. sal Gladsaxe Stadion*	

Lørdag den 12. september planlægger vi en guidet gåtur gennem Helsingørs 800-årige historie.

Medlemsturen til Roskilde den 10. maj

Vi havde en interessant guidet time i Roskilde Domkirke. Kirken blev opført omkring 1200-tallet og var Nordens første gotiske bygningsværk. Gotikkens spidse buer, loftshvælvinger og de udvendige stræbepiller var en nyskabelse, der muliggjorde et lyst højloftet kirkerum med store vinduer.
Efter en gennemgang af kirkerummet, drejede historien sig om nogle af de kongelige gravmæler. 40 konger og dronninger menes stedt til hvile i kirken, men kun 37 grave kendes med sikkerhed. I alt er der mindst 1.000 grave i kirken.
Vi gik rundt om kirken for at se de forskellige stilarter som kapellerne er bygget i.
I dag er det kun de kongelige, der kan begraves i Domkirken.
Efter en spændende dag sluttede vi af med en dejlig is på Roskilde Ismejeri.

Tirsdagsturene er førte ture på omkring 9 – 10 km.
Ture mærket med (M) er madpakketure. 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.

Danske Heltesagn

Iflg. Saxo Grammaticus, var Roar og Helge, sagnkonger og sønner af skjoldunge kongen Halvdan. De to sønner blev konger over deres faders rige. De delte riget imellem sig, så Roar blev hjemme i landet og Helge drog med skibene. Roar byggede ved Isefjord en købstad. Der efter hans navn blev kaldt Roars Kilde eller Roskilde.

Roskildes Historie

Roskildes ældste bebyggelse opstod som en handelsplads ved den inderste vig af Isefjord, hvor en række sjællandske landeveje mødtes.

Den egentlige bydannelse fandt dog sted på det højtliggende plateau syd herfor, hvoraf de talrige kilder sprang, der gav byen navn. Her opførte Harald den 1. Blåtand ifølge Adam af Bremen en trækirke, viet til Den Hellige Treenighed og hertil blev hans lig ført omkring 987. *Adam af Bremen omtaler omkring 1070 Roskilde som ''Sjællands største by og danernes kongesæde'', og det var som konge og bispeby, at Roskilde udviklede sig til at blive et dynamisk center i middelalderen med domkirken som samlende midtpunkt.

Roskilde blev bispesæde ca. 1020, og ca. 1170 påbegyndte Absalon opførelsen af den nuværende teglstenskirke som den tredje stenkirke på stedet. Under de følgende fem biskopper, alle af Absalons Hvideslægt, blev byggeriet fuldført ca. 1275 og afsluttet med en tilknyttet bispegård og en latinskole.

Roskilde Domkirke var Nordens første gotiske bygningsværk.

Kirken var oprindelig katolsk, men siden reformationen i 1536 har den været evangelisk-luthersk.

Under borgerkrigen mellem kongeemnerne lod Svend Grathe ca. 1150 Roskilde omgive med en byvold. Arealet indenfor volden udgjorde den for en middelalderby af den betragtelige størrelse på ca. 73 ha, og på dette område blev der foruden domkirken opført 12 sognekirker.

*Adam af Bremen døde efter 1075. Han var tysk kannik, dvs. en gejstlig præst tilknyttet en domkirke eller lignende. Desuden var han også historiker.

Formand: Kirsten Engbirk - kirstenengbirk@gmail.com - Tlf. 29 93 33 75

Kasserer: Karina Nielsen - Tlf. 20 78 19 67

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød

Igen i år blev der afholdt Pinsefrokost I Gribskovens Hårde Kerne.
Det var lørdag den 13. juni. Vi startede med den sædvanlige lørdags-træning hvor de deltagende Kerner deltes i 2 hold, henholdsvis 5 og 8 km.
Efter vandreturene var der pyntet op på bordene, frokostplatterne blev serveret. Vejret var med os denne dag. Tørvejr indtil alle havde nydt maden og den efterfølgende kaffe.
Vi var i alt 87 deltagere denne dag. Ganske flot.

Kommende vandringer skal nævnes den kommende Gribskovvandring den 16. august. Se programmet. Ruterne er i år en lille smule ændret. Der er blevet opsat hegn 2,5 meter højt og ca. 20 km langt. 10 km ruten går gennem porte i hegnet. Indenfor kan man måske møde/ se krondyr og stude. Krondyrene er importeret fra Dyrehaven i København. De er ikke helt uvante med at se mennesker.

Gribskov-Vandring
Lørdag den 15. august 2026


Skallerød Dam

Betaling kontanter, der er dårlig dækning for MobilePay

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

www.gribskovenshaardekerne.dk

Velkommen til Gribskov-Vandring
En vandretur for hele familien - gå i jeres eget tempo
ad afmærkede ruter i Gribskov

Arrangør: Gribskovens Hårde Kerne, Vandreforening i Hillerød
v/Leif Tindgård Christensen ghkformand@privat.dk

Start/Mål: **Kernehuset, Helsingevej 2, 3400 Hillerød**

Distancer: **5, 10 km (Forskellige ruter)**
Du kan gå 5, 10, 15 km.

Startid: **Kl. 09.00 – 12.00 for 5 km-ruten**
Kl. 09.00 – 11.00 for 10 km-ruten
Alle skal være i mål senest kl. 14.00

Åbningstid: **Mellem kl. 08.30 til 14.30**

Startgebyr: **IVV + Diplom 30.00 kr.**
IVV 25.00 kr.
Børn under 12 år gratis iflg. med en voksen

Rastepladser: **Ved start og mål, hvor der kan købes mad og drikke**
FLÆSKESTEG SANDWICH og GRILPØLSER
Medbragt mad og drikke må ikke nydes på startstedet

Ruterne: **Ruterne er afmærket med pile og strimler**

Ruter nedtages: **Nedtagning af ruter starter kl. 13.30**

Tilmelding: **På startstedet**
Hold skal være tilmeldt senest den 10. august 2026

Hold: **Et hold skal bestå af 12 deltagere til diplom**
Valgfrie distancer
Tilmelding samt navneliste sendes til
GHKformand@privat.dk

Oplysninger: **Leif Tindgård Christensen tlf. 4015 4349**

FORÅRSVANDRINGEN I VIPPERØD

Den årlige forårsvandring blev igen afholdt i Vipperød, hvor både skov og fjord er i gå-afstand. Vejrguderne var drilagtige, for dagen før var der stille vejr og ligeså dagen efter. Men netop på vandredagen var der et voldsomt stormvejr. Men det generede ikke vandrerne nævneværdigt, for det regnede trods alt ikke.
Antallet af betalende deltagere voksede fra 55 i 2025 til 65 i år. Ikke noget imponerende antal, men dog en fremgang.
I sin velkomst opfordrede formanden de deltagere, som gik gennem Fruerskoven, til at tælle antallet af varder, de så undervejs. Næsten alle oplyste bagefter, at der var 14. Så ved vi det.



JUBILÆUMS-AKTIVITETER

Som det formentligt er kendt, har Holbæk Gangsport i år eksisteret i 50 år, og det vil blive markeret på forskellig vis i løbet af året. Allerede i august måned vil der være et særtilbud til alle dem, som har lyst til noget specielt, for der tilbydes en tur på op til 50 km i Holbæks opland. Tidspunktet er sat til den 8. august, og der er sat en annonce om turen sidst her i bladet, hvor der normalt er plads til læserbreve eller fotos fra vandringer på Sjælland. Da der ikke indløbet nogle af disse typer, har vi – mod annoncebetaling – fået overdraget pladsen.

VANDRING ORØ RUNDT

Den 1. august er det tid for afholdelsen af vores sommervandring, der som sædvanligt foregår på Orø, og hvor der er mange spændende ting at opleve.
Turen har start fra Kultur- og Forsamlingshuset, som ligger på Brøndevej centralt i øens "hovedstad" Bybjerg.
Der er afmærket 3 ruter på henholdsvis 5, 9 og 11 km, hvor man selv vælger hvilke(n), som man lyst til at gå. Hvis man vælger alle, kan man komme op på 25 km

TRAVLHED I FORENINGEN

I den seneste tid har der været mange aktiviteter i Holbæk, og derfor har mange af vore medlemmer været aktiveret med andet end vandreture:

I april måned var der skrald-indsamling i vores lokale dyrehave, hvor der denne gang heldigvis ikke var smidt ret meget, men så blev der mere tid til at nyde kaffen med tilbehør bagefter.

I begyndelsen af juni var der kongeligt besøg i byen, og adskillige af medlemmerne var på gaden for at hilse på majestæterne, og de fine heste med gardehusarer på ryggen men vejret kunne godt have været lidt bedre.

Sidst i juni var der til gengæld travlt for en del af vore medlemmer, for i forbindelse med det årlige musik-event kaldet SKVULP havde de fået til opgave at hjælpe til med udbetaling af pant for de store mængder af drikkebægre, som blev anvendt i løbet af dagene, og det var virkeligt ikke små antal.

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 Mødelokalet, Blegstræde 14, Holbæk. Der gås 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 gås 1 - 1½ timer.
Hver torsdag kl. 10.00 er der traveture på 3 - 7 km fra Asnæs-Grevinge Hallen,
Teglværkskrogen 4 - 6, Asnæs.

- -

onsdag 01. juli kl. 18.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk, 8 – 10 km
lørdag 04. juli Henvisning til **Fødselsdagsvandring i Gribskoven**
mandag 06. juli kl. 15.15 fra P-plads ved Vrange Skov, sidevej til Haraldstedvej, 4100 Ringsted,**!!!**
onsdag 08. juli kl. 18.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk, 8 – 10 km
lørdag 11. juli kl. 09.40 fra Holbæk Station, togtur til Skodsborg, vandring gennem Dyrehaven,
mandag 13. juli kl. 15.00 fra P-plads ved Allerslev Skole, Bispegårdsvej 2, 4320 Lejre, **!!!**
onsdag 15. juli kl. 18.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk, 8 – 10 km
lørdag 18. juli kl. 13.00 fra P-plads overfor Skellebjerg Kirke, 4295 Dianalund 8 – 10 km
mandag 20. juli kl. 15.00 fra P-plads ved Asnæs-Centret, Asnæs-centret 1, 4550 Asnæs, **!!!**
onsdag 22. juli kl. 18.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk, 8 – 10 km
lørdag 25. juli kl. 13.00 fra P-plads i Akademi-haven, 4180 Sorø, 8 – 10 km
mandag 27. juli kl. 15.00 fra P-plads ved Himmelev Kirke, Østre Kirkevej 2, 4000 Roskilde, **!!!**
onsdag 29. juli kl. 18.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk, 8 – 10 km

lørdag 01. aug. kl. 09-11 fra Forsamlingshuset , Brøndevej 24, 4305 Orø, fra 5 til 25 km
mandag 03. aug. kl. 15.15 fra P-plads ved Omsorgscentret De Tre Ege, 3630 Jægerspris, **!!!**
onsdag 05. aug. kl. 18.00 fra P-plads ved Rørvig Havn, Toldbodvej 81, 4581 Rørvig
lørdag 08. aug. kl. 08.00 fra Gl. Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk, Jubilæumstur
mandag 10. aug. kl. 15.15 fra Ravnholt 38, Havnsø, 4591 Føllenslev, **!!!**
onsdag 12. aug. kl. 18.00 fra P-plads ved Søndersted Kirke, Sønderstedvej 8, 4340 Tølløse
lørdag 15. aug. Henvisning til Gribskovvandringen
mandag 17. aug. kl. 15.15 fra P-plads på venstre side af Anagervej, 4190 Munke Bjergby, **!!!**
onsdag 19. aug. kl. 18.00 fra P-plads efter Højbjergvej 28, Ordrup, 4540 Fårevejle
lørdag 22. aug. kl. 13.00 fra Idrætscentret, Idrætsvej 3, 4534 Hørve
mandag 24. aug. kl. 14.45 fra Multihuset, Lillevang (eller Arenavej), 4300 Holbæk, **!!!**
onsdag 26. aug. kl. 18.00 fra P-plads ved Sportsbyen, Sports Allé, 4300 Holbæk
lørdag 29. aug. kl. 13.00 fra Egholm Museum, Trehøjevej 47, 4070 Kr. Hylllinge
mandag 31. aug. kl. 15.10 fra P-plads ved Obs. Gyldenkernesvej 3, Brorfelde, 4340 Tølløse

NB. Turene markeret med **!!!** **er madpakketure, som** har afgang fra P-pladsen ved Skipperstræde / Havnevej kl. 14.30.
Eventuelt yderligere oplysninger om turene kan findes på Holbæk Gangsports hjemmeside:
www.holbaekgangsport.dk

HVIDOVRE

MARCHFORENING

JULI – AUGUST 2026

VI GÅR ÅRET RUNDT

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

07. juli, ingen aftenture
14. juli, ingen aftenture
21. juli, ingen aftenture
28. juli, ingen aftenture

04. august, Emdrup S.st., Vagn
11. august, Kongens Nytorv M-st., Erik
18. august, Avedøre S-st., Vagn
25. august, Valby S-st., Nina
29. august, LØRDAGSTUR*

"FORMIDDAGSKLUB"

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00, træningstur på ca. 2 timer fra "Buqetten" Hovedstien 8, Enghøjhuset, 2650 Hvidovre.
Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær i "Buqetten" efter turen.

GÅ FOR EN GOD SAG
Julemærkemarchen

Vi prøver igen i år at samle hold til Julemærkemarchen på Bakken.
Startsted: Friluftsscenen på Bakken
Distancer: Familietur på ca. 2,5 – 5 – 10 km

Søndag, den 12. juli 2026 kl. 11:00.

Tilmelding til Kirsten W. Jensen
buss@kabelmail.dk

ABSOLUT SIDSTE FRIST FOR TILMELDING ER DEN 5. JULI 2026.

LØRDAGSTUR

Lørdag den 29. august 2026 kl. 10:00 mødes vi på Avedøre S-st. for at gå gennem den skønne natur og ende ca. 15 km senere på Vallensbæk S-st.
Vi går med ca. 5 km i timen.

Der vil være en lille vandpause, en lidt større pause, hvor vi spiser vores medbragte madpakke, og endnu en lille pause, hvor vi "traditionen tro" får en lille en. Så husk jeres små krus.
Det er vigtigt, at I tilmelder jer på mail til: erik-solberg@davinci-gruppen.dk
Så kan han få fat i jer, hvis turen bliver aflyst.

På ”fortællerturen” den 26. maj 2026 var der mødt 12 gængere op, for at høre spændende historier fra Assistens Kirkegård.



Johan Gottfried August Eckhoffs gravsted.
(Han havde et maskinfabrik- og jernstøberi.)



Under denne skildpadde hviler støvet af Hans Scherfig



Morten Mabunda Lindberg
”Master Fatman”



Gravplads for gadens folk



Leif Sylvester Petersens familiegravsted og hans fremtidige hvilested.
På stenen står der «DET VAR DET»



Morten Søndergaards fremtidige gravsten (1996–2064)
Andreas Morgenrødt er et anagram dannet ved at bytte om på bogstaverne i Morten Søndergård.



Flot nyt Familiemonument over Rasmus Nielsen familie. Han var ”Altingets stifter”.

Formand: Erik Sander Solberg,
tlf.: 20 65 35 29
E-mail:
erik-solberg@davinci-gruppen.dk
Kasserer: Kirsten W. Jensen,
tlf.: 30 24 99 98
E-mail:
buss@kabelmail.dk
Hjemmeside: team-hvidovre.dk

Frederiksværk Gangsportsforening



Servicetelefon: 71 75 16 00

Den 27. juni er der sommerfest.



Vi plejer at være mange til sommerfesten, her er det også. at vi gratulerer dem, der har jubilæum hos os. Sidste år var der 5 jubilarer, her er det Carsten der får en gave for 20 års medlemskab. I år der 3, der skal fejres.



Vi skal have grillet gris fra vores lokale slagter, der også selv står for grillningen.
Forud tilmeldingen i år har været kæmpestor. Vi runder nok 80 deltagere.
For at få plads til så mange, slår vi to store telte op på pladsen foran foreningshuset.

Tur til Limfjorden

Hotel Limfjorden

Simons Bakke 39 · DK-7700 Thisted · T: +45 9792 4011 · info@hotellimfjorden.dk · www.hotellimfjorden.dk



24. – 28. august 2026

Busturen i 2026 går til ”Klisterkanalen”

Vi har lavet et stort og alsidigt program for denne tur, nu glæder vi os bare til at komme af sted.



Orø Rundt den 1. august 2026

Til august forsøger vi at stille hold til Orø rundt. Distancer 5, 9 og 11 km. Vi tager færgen fra Hammer Bakke med personbiler. Der er startsted på Orø Forsamlingshus fra kl. 9.00.

Tilmelding og betaling for turen sker på listen i foreningshuset.

Billedet er fra en vandretur ad Brede Åsti mod Arresødal.

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN

TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

06.07.	Østerport S-st.	kl. 10.00	Elin
13.07	Bella Center M-st.	kl. 10.00	Arne
20.07.	Mozarts Plads M-st.	kl. 10.00	Elin
27.07.	Nørrebro M-st.	kl. 10.00	Jørgen
03.08.	Hellerup S-st.	kl. 10.00	Karen
10.08.	Christianshavn M-st.	kl. 10.00	Karen
17.08.	Vanløse S-st.	kl. 10.00	Elin
24.08.	Valby S-st.	kl. 10.00	Jørgen
31.08.	Kastrup M-st.	kl. 10.00	Arne
07.09.	Bella Center M-st.	kl. 10.00	Elin

06.07.	Hj. Nøragersmindev/Kongelundsv.	Kl. 17.00	Karen
13.07.	AFLYST		
20.07.	AFLYST		
27.07.	AFLYST		
03.08.	Islands Brygge M-st.	kl. 17.00	Erik
10.08.	Sydhavn S-st.	kl. 17.00	Else
17.08.	Kongens Nytorv M-st.	kl. 17.00	Kirsten
24.08.	Hovedbanegården, u/uret	kl. 17.00	Erik
31.08.	Dyssegård S-st.	kl. 17.00	Kirsten
07.09.	Lergravsparken M-st.	kl. 17.00	Erik

Vi er midt i sommerferieperioden. Det er ikke muligt at finde turledere til tre aftenture i august. Derfor har vi aflyst.

Telefonnumre for turledere om aftenen:

Erik	2065 3529
Kirsten	3024 9998
Else	2087 2684
Karen	2938 4327

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:

02.07.	Roklubben Øresund
09.07	FDF, Løjtegårdsvej
16.07.	Tårnby Hovedbibliotek
23.08.	FDF, Gemmas Allé 100
30.07.	Dragør Stationsplads
06.08.	Roklubben Øresund
13.08.	FDF,Løjtegårdsvej

20.08. Tårnby Hovedbibliotek
27.08. FDF, Gemmas Allé 100
03.09. Roklubben Øresund

HOLDTURE

Fødselsdagsvandring, Lille Friheden 1, Hvidovre
Arrangør: Hvidovre Marchforening
Distancer: 6, 12 og 13 km
Starttid: 09.00-11.00

(Tilmelding til Kirsten Wichmann eller skriv jer på den liste, som vi sender rundt på torsdagsturene)

Hyggelig tur til parken ved Nivågård:

Den 1. juni havde Helga inviteret til den årlige træningstur fra Kokkedal St., hvor vi som altid skulle have kafferast i parken ved Nivågård. Denne gang ramte vi det helt perfekte tidspunkt for turen, hvor rododendronbuskene viste sig i al deres pragt og i et sandt farveorgie. Buskene eller måske snarere træerne er kæmpestore og er plantet i hyggelige labyrintgange. Stedet tiltrækker rigtig mange gæster, og det var også tilfældet den dag. En anden kuriositet i parken er de mange små skilte opsat langs parkens stier, som man ved første øjekast tror er navnene på de forskellige rododendronbuske. Men det er ikke tilfældet. Idemanden/mændene til skiltetekster-ne har haft fat i de gamle ordbøger, idet skiltene er påtrykt ældre ord, som i vid ud-strækning er gledet ud af de fleste danskeres normale ordforråd. Alle vi "ældre" mennesker, som går med på vores ture, vil nok kende de fleste af ordene. Men mange yngre kan sikkert komme i tvivl om betydningerne. Flere af de gæster, vi så, gik rundt med deres mobiltelefoner og tjekkede ord. Parken er en rigtig "oplevel-sespark", som det kan anbefales at besøge. Vi satser på at gentage denne træ-ningstur næste år på samme tid.

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

Køge Vandreforening holder skruen i vandet og har fuld fart på de ugentlige ture mandag aften og onsdag formiddag, og så er der arrangementer, hvor vi lægger mest vægt på samværet og hyggen.



Den 26.05.26 holdt vi den årlige hyggedag i Solgårdsparken i Strøby Egede, hvor rammerne var perfekte for de 44 deltagere. Høj sol og 23 gr. næsten ingen vind, strand, skov, ådal og ikke mindst den smukke park. Vi mødtes midt på eftermiddagen og efter lidt snak gik de fleste en ført tur gennem parken, over åen og rundt i skoven. Andre slentrede rundt i parken og nød de mange fantastiske udsigter. Senere fik vi en dejlig grillmenu med helstegt pattegris og sluttede med kaffe og kage. En enkelt nåede en svømmetur i Køge Bugt, inden vi gik hver til sit i den dejlige sommeraften.



Det er trist, at mange foreninger må aflyse deres arrangementer, fordi det er svært at skaffe hjælpere. Køge Vandreforening vil gerne bakke op om arrangementerne og synes selv, at vi er flittige til at møde op. Forårstrim i Værløse den 11.4.26 havde 12 deltagere fra Køge, og det havde Forårsvandring fra Vipperød den 25. 4.26 også. Hedelandsvandringen den 9.5.26 fik besøg af 19 fra Køge.



Vi glæder os til at se mange af jer til Køge Åsti Vandring den 2.8.26.

Køge Åsti vandring



Søndag 2. august 2026

Startsted: søndag 2. august 2026
Lellinge Multihus
Baneledet 1, Lellinge, Køge

Distancer: 6, 12, 15, 18 og 22 km (kan ikke kombineres)

Starttid: kl. 9 til 11 for alle ruter

Alle skal være i mål senest kl. 15

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

Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis

Betaling med MobilePay er mulig

Stempler: Køge speciel, IVV og EVG

Ruterne er afmærket med rød/hvide strimler og pile

Rast: Ved start/mål og på ruten

Køge Vandreforening
Motion
Frisk luft
Godt samvær
Ud i naturen
Velvære

Det er muligt at stille hold på mindst 11 personer.

Holdtilmelding senest den 27.07.26 til info@koegevandreforening.dk

Deltagelse: Køge Åsti vandringen er åben for alle. Deltagelse sker på eget ansvar.
Færdselsregler og regler for færdsel i naturen skal overholdes.
Velkommen til vel nok Sjællands mest spændende vandretur…

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

www.koegevandreforening.dk

Køge Vandreforening

Høje-Taastrup

Taaspidserne

Den 19. april afholdt vi søndagsfrokost på restaurant Felix i Albertslund Centret.

Den 22. april havde vi aftenvandring i Roskilde. Der var 24 deltagere, der gik henholdsvis 7 og 12 km.

Den 9. maj havde vi Hedelandsvandring med 123 deltagere. Det var dejligt vejr, og dr har kun været positive tilbagemeldinger om turen.

Den 7. juni er der vandreture til Bakken. Der kan gås henholdsvis 7 og 33 km.

Onsdag d. 10. juni er der aftenture fra Albertslund station kl. 18.30. Der er 2 ture på 7 og 12 km.

Fra d. 30. juni og de 6 følgende tirsdage kl. 9.30 afvikles vores træningsture på 10 og 15 km i Hedeland. Der er dog ingen tur d. 21. juli, da Hedeland har besøg 30.000 spejdere

Fredag d. 14. august er der grillaften i Hakkemosen. Mail om tilmelding vil blive udsendt senere og bliver tillige oplyst på vores hjemmeside.

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

Hver tirsdag kl. 9:30 fra Taastrup Medborgerhus: 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 fra Taastrup Medborgerhus Holdet går med 5 km/t.

Hjemmesiden: Gå ind på vores hjemmeside, der jævnligt bliver opdateret med klubbens seneste arrangementer. Adr: 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 hvad der skal tilmeldes til.

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 eller onsdag aften.





Stemningsbilleder fra aftenturen i Roskilde





Billeder fra Hedelandsvandringen.

ANDEN ANVENDELSE AF SIDE 22

Denne side er normalt benyttet til læserbreve eller spændende fotos fra redaktionen eller fra bladets læserskare. Men da der ikke er tilsendt noget denne gang, er det blevet plads til et par informationer fra én af vore gamle foreninger, nemlig fra Holbæk Gangsport, som i år kan fejre sit 50-års jubilæum.

Kom med på
Vandring Orø Rundt
lørdag den 1. august 2026 fra kl. 9.00

Start/mål:	Orø Kultur- og Forsamlingshus, Brøndevej 24, Orø, 4300 Holbæk.
Ruter:	Der er ruter på 5, 9 og 11 km, som kan kombineres. Der er holdtur med guide på 9 km kl. 9:00 og på 5 km kl. 11:00.
Starttid:	Mødetid mellem kl. 09:00 og 11:00.
Sluttid:	Alle skal være tilbage senest kl. 15.
Tilmelding:	På startstedet.
Start gebyr:	25 kr. uden diplom. 30 kr. med diplom.
Forplejning:	Der er rast ved start/mål med brød, kaffe, øl, vand mm til rimelige priser.
Foreninger:	Vandreforeninger kan tilmelde hold på mindst 11 personer senest 26. juli. Tilmelding hos kassereren på adressen kas@holbaekgangsport.dk Det største hold modtager en holderindring, og alle får holddiplom.
Arrangør:	Holbæk Gangsport.
Oplysninger:	Tlf. 20 91 88 39 eller www.holbaekgangsport.dk

Færge til Orø: Fra Holbæk 7:45, 8:55, 10:05. Fra Hammer Bakker minuttal 00, 20, 40.

50-km jubilæumsmarch i Holbæk



Tid: Den 8. august fra kl. 8.

Sted: Fra og til det gamle posthus ved Holbæk Station

De 50 km er opdelt i tre førte ture på 20, 20 og 10 km.

Man kan deltage i en, to eller dem alle.

Programmet er følgende:

Kl. 8 starter en 20-km tur langs fjorden og skovene øst for Holbæk.
Kl. 11:45 (cirka) serveres en let frokost på Posten før næste tur.
Kl. 12:15 (cirka) starter en 20-km tur langs fjorden vest for Holbæk.
Kl. 16:00 (cirka) serveres kaffe og kage før den sidste tur.
Kl. 16:15 (cirka) starter en 10-km tur i skovene syd for Holbæk.
Kl. 18 (cirka) er der afslutning med uddeling af diplomer til deltagerne.

Startgebyr: 50 kr., som dækker en let frokost, kaffe, kage og diplom.

Kom og gå med - du ka' godt!

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2026:

Alle oplysninger vedrørende Vandrekalenderen vil fremover fremgå af den digitale udgave www.vandrekalenderen.dk . Hvis foreningerne har ændringer til egne arrangementer, skal disse oplyses direkte til DMF, som så vil sørge for at ajourføre kalenderen.

Alligevel opfordrer vi Motionsgangs medlemsforeninger til tydeligt at anføre på deres sider i bladet, hvis der foretages ændringer på startsteder, eller hvis et arrangement aflyses.

Alugods Furesøvandring er ikke nævnt i den digitale kalender. Men den finder sted lørdag den 22. august. Den har som altid startsted i Satellitten i Værløse.

Motionsforeningen København aflyser Nissehuetur lørdag den 12. december. Den vender formodentlig ikke tilbage. Vi har i bestyrelsen vurderet, at deltagelsen er for ringe.

Næste bladmøde

Motionsgangs budgetmøde afholdes onsdag den 18. november kl. 15 i Medborgerhuset. I forlængelse af dette møde inviterer Samvirket til generalforsamling.
Det følgende møde, som er generalforsamlingen, at planlagt til onsdag den 24. februar 2027.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 19. august

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)

fra kl. 17.00

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

Afhentningsdage i 2026:

19. august
21. oktober
16. december

SJÆLLAND RUNDT

Øst for Storebælt

juli-august

Fr.-sø. 03.-05.07.	Bornholm Rundt Marchen, Viking Atletik, 3700 Rønne (GF Rotna)	**IVV/ EVG**
Lø. 04.07.	53. Fødselsdagstur i Gribskov, Enghavehus, Helsingevej 2, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	**IVV**
Sø. 12.07.	Sommer-Julemærkemarch på Bakken, Ved Friluftscenen, Dyrehavsbakken, Klampenborg, (Julemærkemarch)	**OOO**
Lø. 01.08.	Vandring Orø Rundt, Orø Kultur- og Forsamlingshus, Brøndevej 24, 4305 Orø, (Holbæk Gangsport)	**IVV**
Sø. 02.08.	Køge Å Sti Vandring, Lellinge Multihus, Banevej 1, Lellinge, Køge, (Køge Vandreforening)	**IVV/EVG**
Lø. 08.08	Holbæk Gangsport arrangerer 50-års tur, Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk, ført tur (Holbæk Gangsport)	**OOO**
Lø. 15.08.	Gribskov-vandring, Enghavehus, Helsingevej 2, Hillerød (Gribskovens Hårde Kerne)	**IVV**
Lø. 22.08.	Furesøvandring, Satellitten, Bymidten 46, Værløse (Alugod)	**IVV/EVG**
Lø. 29.08.	Lørdagstur: Avedøre S-st. –Vallensbæk S-st., ca. 15 km ført tur, (Hvidovre Marchforening)	**OOO**

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

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

Vandrekalenderen:
www.vandrekalenderen.dk

Henvendelse om EVG-spørgsmål:
Finn Henriksen, Rønnebærvænget 1, 1. v.111, 4300 Holbæk, tlf. 52 66 57 93 (bedst efter kl. 20.00), e-mail: fhnrxn@gmail.com