MOTIONS GANG

5. SEPTEMBER – OKTOBER 46. årgang 2026



(Foto: Kirsten Engbirk)

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. 20 78 19 67 (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: **Tokamak i Hedeland.** (Foto: Kirsten Engbirk, Gladsaxe Gangsport)

LEDER

I skrivende stund starter kalenderens sidste sommermåned, august. Specielt om aftenen mærkes det tydeligt, at det mørkner tidligere end for blot et par måneder siden. Temperaturmæssigt har vi haft en fantastisk sommer indtil nu, og intet tyder på, at det ændrer sig nævneværdigt den næste måneds tid. Måske fortsætter varmen i september med, sådan som den oftest gør.

Hvis vi ikke har følt det før, så føler vi nu for alvor, at vi danskere bor i verdens centrum. Selv om vi nogle gange har syntes, at det var rigeligt varmt, er vejret absolut acceptabelt sammenlignet med forholdene sydpå, hvor de oplever ekstreme varmerekorder samtidig med voldsom tørke og deraf følgende store skovbrande.

Tidligere var det de solhungrende danskere, som valfartede sydpå om sommeren. Nu er tendensen vendt, så danskerne i stigende grad bliver i Danmark eller rejser til de andre skandinaviske lande. Og samtidig får vi glæde af turister fra lande syd for os, som nærmest flygter fra varmen i deres respektive hjemlande for at besøge os i det køligere nord.

Det er ikke sikkert, at ”Costa Kalundborg” bliver ”den nye ferieparadis”, sådan som Shu-bi-dua forudså det i en sang for en del år siden. Men meget tyder på, at europæere syd for Danmark har opdaget de mange feriemuligheder, som vores land byder på, ligegyldigt om de er til det kulturelle, det gastronomiske, skovene eller de danske kyster. Vi har rigtig meget at byde på.

Lad os glæde os over vores dejlige land, hvor ikke kun somrene er perfekte for vores temperament og velvære, men også vintrene er acceptable, da vi jo sjældent oplever ekstreme kuldegrader og/eller snestorme.

Lad os ikke glemme at mødes ude i naturen og nyde vores mange fantastiske vandremuligheder året rundt. Fortsat god sommer!

Karen Lintner
Redaktør

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

DEADLINE FOR ”MOTIONSGANG” NR. 6: 01.10.2026

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

Alugod kalenderen 2026.

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 06DEC
Juletrim	SØ 13 DEC
Farum Sø rundt	TI 29 DEC

ALUGOD forsøger at stiller hold til

Gribskovvandring	LØ 15 AUG
Fødselsdagsvandring, Hvidovre	LØ 12 SEP
Efterårsvandring, Taastrup	LØ 19 SEP
Løvfaldsvandring	LØ 10 OKT
Ole Rømer March	SØ 01 NOV
Tårnby vandring	LØ 07 NOV

Træning.
Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er rimeligt godt besøgt, men der er stadig plads til dig, og det er ikke for sent at møde op.



Grill

Igen i år blev vores grillarrangement holdt i Kir-ke Værløse Idrætsforenings klubhus. Vi var nog-le stykker der gjorde klar til arrangementet. Kort efter begyndte folk at ankomme.

Der var 44 tilmeldte, så der var en del der skulle ordnes inden. Karen havde købt flotte okse-bøffe og pølser. Der var flere der havde lavet salater. Efter en velkomstdrink kunne man grille sin bøf. Til den kunne man vælge vin, øl eller vand. Se-nere blev der serveret kaffe og kage. Vejret holdt tørt, så det blev en dejlig aften, hvor vi kunne sid-de ude.



Bakketur

De 22 tilmeldte og 2 gæster startede fra Satellit-ten i Værløse og gik til Frederiksdal, hvor raste-bilen holdt. Efter en kort pause gik vi mod uret Lyngby Sø rundt til roklubben, og videre til Fir-skovvej, hvor rastebilen holdt igen. På vej til bak-ken var der et lille stop, hvor der blev serveret en lille en. Vi gik til restaurant Bondestuen, hvor vi havde bestilt bord til deres frokostbuffet. De fle-ste gik en tur på bakken, men hele 5 gik vejen tilbage, 33 km. Fin tur i godt vejr.



Nijmegen-marchen

Igen i år var der 5 fra Alugod med på turen. Vejrudsigten for ugen så fornuftig ud, kun varsel om lidt regn. Der var i år 47.000 tilmeldte, heraf gennemførte de 42.777. Alle fra Alugod kom fint igennem, særligt tillykke til Ulla-Britt, der gennemførte for 1. gang, og til Henning der gennemførte for 25. gang. Vejret var stille, let skyet, med en konstant temperatur på 24 °C. Kun en dag fik vi lidt regn, så det var heldigt. Alt i alt en meget vellykket tur.



Vandring ved Vest Volden.

Vi var 4 fra Alugod der mødte op til denne tur. Vi startede med at gå en rute på 20 km langs volden. Efter lidt mad tog vi også en 6 km tur. Ruterne var gode og godt mærket op. Meget fin tur i godt vejr, synd at ikke flere mødte op.



Söderåsen

Den første 007 tur gik i år med bus til Söderåsen. Vi var desværre kun 33 deltagere. Men, sikken en tur vi fik. Vi startede med en bytur efter ankomsten. De 4 næste dage gik vi nogle rigtigt gode ruter med mange oplevelser og udfordringer. Vejret så ikke for godt ud, men så ændrede vejrudsigten sig til det bedre, og vi fik kun en større byge på en af turene. På afrejsedagen havde vi god tid, så vi holdt i Landskrona og tog færgen til Ven. Her gik vi Ven rundt, inden vi tog færgen tilbage til Landskrona. Bussen kørte herefter til Værløse, Taastrup og Holbæk, hvor folk blev sat af. Fantastisk tur, og der er mange muligheder for andre vandreture i dette område.



Julemærkemarch i juli

I år kunne det lade sig gøre at deltage i Julemærkemarchen, da Nijmegen marchen kom senere. Vi var 8 fra Alugod der stillede op til turen. Vi lavede vores egen tur i dyrehaven, så vi fik set noget nyt, men vores pause på højen ved Hjortekær lågen fik vi med, da der her skænkes en lille en. Vi gik gennem Ulvedalene, og sluttede dagen med at spise på en restaurant. For at ved-ligeholde træningen, var vi 3 der gik tilbage til Værløse.



Furesøvandringen.

Husk, at Alugod holder Furesøvandring lørdag 22. august fra Satellitten, med start kl. 09. Mød op og få en oplevelse på en 5, 10 eller 13 km tur. Vi har igen sørget for godt vejr og god mad.

Gladsaxe Gangsport

Kalenderen

Nr. 5 september – oktober 2026

Tirsdag den 01. sept.	Kl. 10 (M)	Lyngby St.	Mette
Fredag den 04. sept.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 08. sept.	Kl. 10 (M)	Jan	Skovbrynet
Fredag den 11. sept.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 15. sept.	Kl. 10 (M)	Havnekiosken Havnevej 47C i Roskilde	Merete
Fredag den 18. sept.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 22. sept.	Kl. 10 (M)	Hvidovre St.	Stine
Fredag den 25. sept.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 29. sept.	Kl. 10 (M)	Christianshavn **M**	Preben J.
Fredag den 02. okt.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 06. okt.	Kl. 10 (M)	Østerport St	Kim og Kirsten
Fredag den 09. okt.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
tirsdag den 13. okt.	Kl. 10 (M)	Ishøj St.	Stine
Fredag den 16.okt.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 20. okt.	Kl. 10 (M)	Glostrup Nord **letbanen**	Preben F.
Fredag den 23. okt.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den27. okt.	Kl.10 (M)	Gentofte St.	Mette
Fredag den 30. okt.	Kl. 09:30	*Stavgang*	*lokalet 1. sal, Gladsaxe Stadion*
Tirsdag den 03. nov.	Kl. 10 (M)	Værløse St.	Kim og Kirsten

Husk, at medlemsturen til Helsingør den 26. september har deadline for tilmelding den 16. september.

Ladywalk, den 18. maj i år havde 14 friske piger meldt sig til at gå Ladywalk. De mødtes kl.17:30 ved indgangen, hvor Karina stod og tog imod dem. De har fortalt, at de var meget glade for turen. Karina havde sørget for, at der var sandwich og vin. Karina havde også købt et picnictæppe, så de havde mulighed for at sidde og hygge sig efter den dejlige gåtur. Jeg (Kirsten E.) blev meget glad for at høre, at de havde haft en rigtig dejlig tur, for jeg kunne desværre ikke deltage, da jeg var i Belgien på det tidspunkt.

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.

Kære Medlemmer

Onsdag den 5. august 2026, har vi sagt et sidste farvel til vores formand for Gladsaxe Gangsport gennem 31 år. Ivar Maibom, døde tirsdag den 28. juli 2026. Gangsporten har gennem alle årene været en meget stor og væsentlig del af Ivars liv. Udover at han tidligere arrangerede marcher, rejser samt medlemsture, var det meget væsentligt for ham, at vi havde et godt fællesskab, at der var en god stemning i klubbens regi. Der er sikkert mange der i forskellige klub-sammenhænge vil mindes Ivar for den institution og kapacitet, som han var indenfor Gangsporten. Vi kan kun sige en stort TAK, for alt det, som Ivar har givet og ydet gennem de mere end 50 år, hvor han har været engageret i og omkring gangsport. Ivar vil blive husket og savnet.

Ære være Ivar Maiboms minde.
Bestyrelsen
Gladsaxe Gangsport

.



Tekst på båndene: Ivar Maibom Tak for alt
Et sidste farvel Fra os i Gladsaxe gangsport

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød



Bestyrelse:

Fmd	Leif Tindgaard Christensen	40 15 43 49	ghkformand@privat.dk
N. Fmd	Karin Pedersen	21 16 27 94	karinpedersen59@yahoo.dk
Kasserer	Janni Holm Nieslen	26 15 56 96	ghkkasserer@outlook.dk
Best. m	Lis Prüter		
Best. m	Anette Morsing		
Best. m	Dorte Svendsen		
Best. m	Mogens M. Jensen		

Gribskovens Hårde Kerne

Vandreforening i Hillerød

Løvfaldsvandring

Lørdag den 10. Oktober 2026



Velkommen til Løvfaldsvandring
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: **Hillerødsholmskolen, Hillerødsholmsalle 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 i følge med en voksen

Rastepladser: Ved start og mål, hvor der kan købes mad og drikke. 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 6. oktober 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

www.gribskovenshaardekerne.dk

Oplysninger / progran gives af formanden tlf.: 4015 4349

VANDRINGEN ORØ RUNDT

Den 1. august var det tid at tage imod knapt 100 deltagere til vores årlige vandring på Orø. Vejret var rigtigt flot, og den forholdsvis tørre periode i ugerne forinden havde gjort ruterne meget bruger-venlige. Der har jo været nogle år, hvor især øens østkyst har været noget besværlig at besøge, men det var heldigvis ikke tilfældet denne gang.

Der var også et særtilbud denne gang, nemlig en ført tur til den nordlige del øen, som ikke har været besøgt i flere år på grund af områder med oversvømmelser. Der var en halv snes deltagere, som tog imod dette tilbud, og de var – efter snakken at dømme, rigtigt godt tilfredse.

Startstedet var også i år på Forsamlingshuset i øens "hovedstad", Bybjerg, og det er et udmærket sted til det formål.

SPECIAL-TUR PÅ 50 km ved HOLBÆK

Blot en uge senere var der et tilbud i anledning af foreningens forestående 50 års-jubilæum. Det var en tur på 50 km (man kunne dog også deltage på henholdsvis 10, 20, 30 og 40 km.
Det var med en noget afventende holdning, at hjælperne mødte op på Det gamle Posthus for at se, hvor mange der kunne tænkes at dukke op, for en ført vandring på op til 50 km, er jo ikke noget, som ses særligt ofte. Men der mødte en del op, såvel af foreningens egne medlemmer som nogle udefra kommende. Der havde været en lille konkurrence blandt nogle af foreningens gamle medlemmer: Nogle mente, at der nok ville komme 20-25, mens andre var mere pessimistiske; de mente, at det nok blev 10-15.

Men da starten gik, var der mødt 32 op, så ingen fik ret i gætteriet, og da der også var mulighed for at starte lidt senere på de kortere distancer, kunne der nå at dukke nogle flere op senere.
Det viste sig at komme til at passe, for da turen var overstået – ca. kl. 18:30, hvilket dog var lidt senere end planlagt, havde der været 62 ude at gå, og af dem var der 7, som havde gået hele turen, og 14 havde gået de 40 km, hvilket også er ganske beundringsværdigt. Men man kunne også – af snakken blandt deltagerne sidst på turen – fornemme, at der var nogle, som bar rundt på nogle ret så ømme vabler. Det er dog med til at dokumentere, at lange ture kræver en del mere træning end de sædvanlige ture på 5 – 10 km.

ANDRE JUBILÆUMS-AKTIVITETER

Da der nu - formentligt - er blevet konstateret, at Holbæk Gangsport i år har eksisteret i 50 år, skal det ikke undlades at bemærkes, at der er en del andre aktiviteter i den anledning. I september måned vil der blive arrangeret en lokal **Vandreuge** (fra den 7. til den 13.) hvor der hver dag vil være nogle forskellige tilbud om at komme ud at røre sig, og tilbuddene er åbne for alle.
Hvis du skulle være interesseret i at høre mere om dem, så er der et program på foreningens hjemmesider, som kan kaldes frem ved at skrive **Holbæk Gangsport** i søgefeltet. Vi ser meget gerne, at der kommer gæster på besøg, og det skulle undre, om der ikke også kunne være mulighed for at redde sig en kop kaffe eller lignende i forbindelse med besøget.

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 02. sep. kl. 18:00 fra P-plads ved Tuse Kirke, Tuse Byvej 45, Tuse, 4300 Holbæk
lørdag 05. sep. kl. 13;00 fra P-plads ved Slagelsevej 34, 4450 Jyderup (Skarresøen Rundt)
mandag 07. sep. kl. 15:00 fra P-plads ved Gl. Lejre Museum, Orehøjvej 4B, 4320 Lejre, !!!
onsdag 09.sep. kl. 18.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
lørdag 12.sep. kl. 13.00 fra P-pladsen ved HGL (Dyrehaven), Ladegårdsallé 11, 4300 Holbæk
mandag 14. sep. kl. 14.50 fra P-plads ved Ejby Havn, Ejby Havnevej, 4070 Kr. Hyllinge, !!!
onsdag 16. sep. kl. 18.00 fra P-plads ved Ulkerup Skov, v. Egebjergvej 237, 4500 Nykøbing S
lørdag 19. sep. kl. 13.15 fra Nr. Asmindrup Station, hjem fra Nykøbing S Station (togtur)
mandag 21. sep. kl. 15.00 fra den store P-plads for enden af Avnstrupvej, 4000 Roskilde, !!!
onsdag 23. sep. kl. 18.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
lørdag 26. sep. kl. 13.00 fra P-plads ved Nykøbingvej 34, 4300 Holbæk
mandag 28. sep. kl. 15.15 fra P-plads ved Tølløse Kirke, Nordstjernevej 1, 4340 Tølløse, !!!
onsdag 30. sep. kl. 18.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk

lørdag 03. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Hagested Idrætscenter, Idrætsvej , 4300 Holbæk
mandag 05. okt. kl. 14.30 fra P-plads mellem Skipperstræde og Østre Havnevej, 4300 Holbæk
onsdag 07. okt. kl. 18.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
lørdag 10. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Tølløse Station, Kvarmløsevej, 4340 Tølløse
mandag 12. okt. kl. 14.30 fra P-plads mellem Skipperstræde og Østre Havnevej, 4300 Holbæk
onsdag 14. okt. kl. 18.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
lørdag 17. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
mandag 19. okt. kl. 14.30 fra P-plads mellem Skipperstræde og Østre Havnevej, 400 Holbæk3
onsdag 21. okt. kl. 18.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
lørdag 24. okt. kl. 13.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
mandag 26. okt. kl. 14.30 fra P-plads mellem Skipperstræde og Østre Havnevej, 4300 Holbæk
onsdag 28. okt. kl. 18.00 fra P-plads ved Det gamle Posthus, Dampmøllevej 2, 4300 Holbæk
lørdag 31. okt. kl. 13.00 fra P-pladsen ved Jyderup Svømmehal, 4450 Jyderup

mandag 02. nov. kl. 14.30 fra P-plads mellem Skipperstræde og Østre Havnevej, 4300 Holbæk

NB. Turene markeret med !!! **har** afg. fra P-pladsen ved Skipperstræde / Havnevej kl. 14.30.

HVIDOVRE
MARCHFORENING

September - oktober 2026

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

01. september, Brøndby Strand S-st. Vagn
08. september, Hvidovre S-st., Vagn
12. september, FØDSELSDAGSVANDRING*
13. september, Hvidovre fejrer Fællesskabet. *
15. september, Enghave Plads M-st., Erik
22. september, DR Byen M-st., Erik
26. september, LØRDAGSTUR. *
29. september, Nørreport S-st., Kirsten

06. oktober, Rødovre S-st., Erik
13. oktober, Sydhavn S-st., Erik
20. oktober, Christianshavn M-st., Kirsten
24. oktober, LØRDAGSTUR. *
27. oktober, Rådhuspladsen M-st., Kirsten



”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.

LØRDAGSTURE

Efter en dejlig ferie, starter vi igen på lørdagsture. Den første bliver lørdag den 26. september kl. 10:00 fra Vallens-bæk S-st. og slutter på Hundige S-st.

Lørdag den 24. oktober kl. 10:00 starter turen fra Malmparken S-st. hvor vi går igennem den skønne natur, for at ende på Ledøje busstoppested.

Begge ture er på ca. 15 km og vi går med ca. 5 km. i timen. Der vil være 2 små vand-pauser og en lidt større pause, hvor vi spiser vores medbragte madpakke.



FØDSELSDAGSVANDRING 2026

Dato: **lørdag den 12. september 2026**

Arrangør: Hvidovre Marchforening

Startsted: Aktivitetslokalet, Lille Friheden 1, 2650 Hvidovre.

Distancer: Ca. 6,5 km, ca.12 km, ca.16 km, ca.18,5 km

Starttid: Kl. 9:00 – 11:00.

Sluttid: Alle i mål senest kl. 15:30.

Startgebyr: 30 kr. inkl. diplom

Børn: Under 16 år går gratis.

Betaling: MobilePay er mulig.

Tilmelding: Startkort og køb af morgenmad kan ske fra kl. 8:30 på startstedet.

Rasteplads: Ved start/mål, hvor der kan købes mad og drikkevarer til Hvidovre Marchforenings rimelige priser.

Der vil også være en vandrast ved Damhussøen.

Hold: Et hold skal bestå af mindst 10 personer. Valgfri distance.

Hold skal tilmeldes senest den 10. september 2026.

Betaling til Dansk Bank:
1551-5484863
Navneliste med distance og ønske om diplom, sendes til:
buss@kabelmail.dk.

Oplysninger: Formand Erik Sander Solberg,
Tlf.: 20 65 35 29
E-mail:
erik-solberg@davinci-gruppen.dk

HVIDOVRE FEJRER FÆLLESSKABET

Søndag den 13. september 2026 mellem kl.:13:00 til 17:00.

Mellem Rådhuset og kulturhuset Risbjerggaard vil der være livemusik, boder, sportsaktiviteter, dans, kunst, krea, værksteder, teater, spejderliv og cirkus.

Det bliver en festlig dag, med mange aktiviteter og hvor vi sammen kan fejre og synliggør frivilligheden i Hvidovre.

Hvidovre Marchforening vil være til stede med en stander, hvor vi kan fortælle om vores forening.

Vi har fået tildelt en stand i Strungesalen i Kulturhus Risbjerggaard.

Håber, at rigtig mange kommer forbi og hilser på.

Der vil også være en ført tur med start kl. 14:00 på ca. 9,2 km ud til Bakketop Trine. Vi går ca. 4,5 km i timen.

Se hele programmet på vores hjemmeside:

team-hvidovre.dk

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

Sommerfest



Vi var 76 deltagere til arrangementet, der foregik i 2 store telte uden for vores foreningshus. Vi startede dagen med en gåtur, det var ikke mange, der havde lyst, vi var kun 6 deltagere. Vi havde også en kondi-bingo-tur på 2 km. Den trak til gengæld mange deltagere. Herefter fik vi velkomstdrink.

Formanden hyldede de fremmødte jubilarer. I år var der 3, hvoraf de 2 var mødt op.

Menuen bestod af grillet gris og pølser. Vi havde bestilt maden hos vores lokale slagter, det var bestemt en god ting.

Lyserød fredag

Vi har planlagt, at fredag den 2. oktober bliver en støtte-dag til fordel for Kræftens Bekæmpelse.

Vi holder åbent hus for alle, der har lyst til at gå for den gode sag.

Der er både hyggeruten på 2 – 3 km, 5, 7 og 10 km. Alle starter kl. 09.30 fra foreningshuset på Syrevej 25.

Tur til Limfjorden



Vi kører som altid med Adrian

Den 24. august tager vi 54 krudtugler af sted på denne forhåbentlig dejlige tur. Her er et billede fra Jesperhus blomsterpark.



MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN

TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN

07.09.	Bella Center M-st.	kl. 10.00	Elin	
14.09.	Klampenborg S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
21.09.	Østerport St.	kl. 10.00	Arne	
28.09.	Vestamager M-st.	kl. 10.00	Karen	
05.10.	Tårnby St., stationspladsen	kl. 10.00	Elin	*)
12.10.	Østerport S-st.	kl. 10.00	Jørgen	
19.10.	Christianshavn M-st.	kl. 10.00	Arne	
26.10.	Hj. Kongelundsv./Nøragersmindev.	Kl. 10.00	Karen	
02.11.	Dybbølsbro S-st.	kl. 10.00	Elin	
07.09.	Lergravsparken M-st.	kl. 17.00	Erik	
14.09.	Nørrebro M-st.	kl. 17.00	Else	
21.09	DR-Byen M-st.	kl. 17.00	Erik	
28.09.	Nørreport S-st.	kl. 17.00	Kirsten	
05.10.	Tårnby St., stationspladsen	kl. 17.00	Karen	*)
12.10.	Kgs. Nytorv M-st.	kl. 17.00	Erik	
19.10.	Christianshavn M-st.	kl. 17.00	Kirsten	
26.10.	GENERALFORSAMLING – INGEN TRÆNINGSTUR			
02.11.	Nordhavn M-st.	kl. 17.00	Erik	

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:

03.09.	Roklubben Øresund
10.09.	Tårnby Hovedbibliotek
17.09.	FDF, Løjtegårdsvej

24.09. FDF, Gemmas Alle 100
01.10. Roklubben Øresund
08.10. FDF, Gemmas Alle 100 *)
15.10. Tårnby Hovedbibliotek
22.10. FDF, Løjtegårdvej
29.10. FDF.Gemmas Allé 100
05.11. Roklubben Øresund

*) Tårnby Kommune afholder den årlige Sundhedsuge i uge 41. Vi er tilsluttet dette initiativ, og vores træningsture mandag og torsdag omtales i kommunens fællesbrochure. Tag godt imod eventuelt nye deltagere.

HOLDTURE

Fødselsdagsvandring lørdag den 12. september, 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)

GENERALFORSAMLING MANDAG DEN 26. OKTOBER

Vi afholder generalforsamling den 26. oktober kl. 19.15. i Foreningscentret på Amager Landevej. Indkaldelse sendes ud sammen med bladet. Alle medlemmer kan deltage og har stemmeret.
I forlængelse af generalforsamlingen vil der blive serveret en let anretning, som foreningen betaler. **Alle, som ønsker at spise med, skal tilmelde sig i forvejen, da det er nødvendigt at kende antallet af spisende deltagere i forvejen.**

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
Bestyrelsesmedlem Rigmor Andersen	40556143	rigmor-sevelsted@hotmail.com
Bestyrelsesmedlem 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	



Vi var på Bakken til SommerJulemærkemarchen.



Søndag morgen den 12. juli hoppede vi på regionaltoget på Køge station kl. 09.15, og ankom på Klampenborg Station kl. 10.09.

Det var det skønneste solskinsvejr, og solen strålede på alle 29 glade vandrere, som havde tilmeldt sig turen.

Vi startede kl. 11 fra Friluftsscenen og jeg var med på det hold, som gik 10 km. Det var en dejlig dag og en meget varm tur, så vi, der gik på den lange rute, afkortede turen lidt for at nå frem til den Hvide Hest til tiden, hvor vi havde valget mellem enten stegt flæsk med persillesauce eller en frokostplatte. Mums, hvor var maden lækker.





Senere sluttede vi af på Kronen til en lille kold drink til ganen. Ren hygge og afslapning og samtidigt støttede vi de unge mennesker, som kommer på Julemærkehjemmene.

Derefter tog vi toget hjem.

En dejlig dag med gode oplevelser var overstået. /Lisbeth Sidelmann

Køge Vandreforening



Den 2. august afholdt Køge Vandreforening sin traditionsrige vandring langs Køge Å. Igen i år startede vi fra Multihuset i Lellinge, hvor 62 deltagere gik ture på 6, 11, 15, 18 og 22 km. Vejret var meget anderledes end sidste år, hvor alt druknede i regn. I dag skinnede solen fra en næsten skyfri himmel med en svag vestlig vind.



På 6 km turen ændrede vi opmærkere lidt på ruten, så alle kom ud på en lidt mere spændende tur efter at have passeret Køge Å for sidste gang.

Alle der gik 11 km og længere, kom forbi drikkerasten, på Spanager Børnehjem, som i dag ejes af Københavns Kommune. Her var kaffe og et stykke kage det store hit. På vejen tilbage fra Spanager så jeg en glemte på marken langs Spanagervej. Jeg forsøgte at tage et billede, men den var for langt væk.



Hjemme fandt folk hurtigt deres bestilte mad, og snakken gik lystigt blandt de mange deltagere.

Alt i alt en dejlig dag. Hvis du vil se en video fra Køge Åsti vandringen, så gå ind på vores hjemmeside og se afsnittet "Videoer fra overståede arrangementer"

Vi ses næste gang den 8, februar 2027 /Per





Høje-Taastrup

Taaspidserne

Mindeord: Vores æresmedlem Kristian Skovrup er afgået ved døden torsdag den 9. juli 2026 efter længere tids sygdom. Han blev 78 år. Kristian har været medlem af Gangforeningen Taaspidserne i ca. 40 år. En del af årene har han været med i bestyrelsen, hvor han har været både næstformand og formand. Kristian har altid været meget aktiv i foreningen, hvor han også har mærket ruter op til vore arrangementer og som turleder på vores træningsture og med trykning af vores brochurer. Kristian har også altid taget pænt imod nye medlemmer og vist dem til rette i foreningen. Kristian var et sødt og hjælpsomt menneske, og han vil blive savnet. Æret være hans minde.

Fredag den 14. august var der grillaften i Hakkemosen i Taastrup.

Lørdag den 19. september er der Efterårsvandring fra Fløng Skole.
Starttidspunkt er kl. 9. Der er forskellige ruter på 10 km.

Lørdag den 26. september er der lørdagstur i samarbejde med Hvidovre Marchforening:
Turen, der er på 14 – 15 km, går fra Vallensbæk S-station til Hundige S-station med start kl. 10.
Tilmelding på forhånd til Erik Solberg, Telefon 20 65 35 29 eller
på E-mail: erik-solberg@davinci-gruppen.dk

Den 21. oktober 2026 er der foredrag om Hedeland i Kulturcentret i Taastrup, lokale 3 kl. 19.30. På grund af begrænset plads vil der blive udsendt en mail om tilmelding. Der er ingen onsdagstur denne aften!

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.

Den nye trold i Hedeland:



SÖDERÅSEN MED 007.

007´s første rejse i 2026 var en bustur til Söderåsen i Sverige. Der var tilmeldt 33 personer til turen, som var arrangeret i samarbejde med Egon´s rejser og Vikingbus.

Tirsdag 09 JUN startede bussen med at samle deltagerne op i Holbæk og dernæst i Taastrup og til sidst kom deltagerne på i Værløse. Vi blev kørt til Helsingør og tog færgen over til Helsingborg. Herfra kørte vi et godt stykke op i Sverige, hvor vi fandt et godt sted, hvor vi kunne spise vores madpakker. Vi kørte nu til Hässleholm, hvor vi blev indkvarteret på hotel Statt. Om eftermiddagen havde vi lavet en byvandring. Alt gik godt, indtil vi manglede ca. 1 km, og så begyndte det at regne. Vi nåede alle at blive våde. Til aften blev der serveret 2 retter mad af høj kvalitet.

Onsdag 10 JUN startede vi dagen med en god morgenmad, hvor vi også fik en boks, så vi kunne smøre vores madpakke. Kl. 09 kørte vi mod Hovdala Slot, hvor ruten starter. Vi gik en tur rundt om slottet, som var meget interessant. Vi gik i en lang flok, og det gik rimeligt godt. Vi kom frem til 5 km-punktet, hvor vi beslutter at spise madpakkerne. Nogle stod af, og vi var nu 23 der gik til 10 km-opsamlingen, hvor vi fik kaffe. Bussen kørte hjem til hotellet, med dem, der ikke ville gå længere. Vi var 10, der tog de sidste km. Efter en fin tur i terrænet kom vi igen frem til Hovdala, hvor bussen holdt. Vi tog en øl på torvet, inden spisningen. En tur på 21 km i fint vejr.

Torsdag 11 JUN kørte vi med bussen til Söderåsen. Terrænet veksler meget, små stier og brede stier, og op og ned. Efter 5 km kom der en lang kraftig byge. Vi ankom til en stor P-plads, hvor bussen holdt. Vi opdagede, at vores rute var spærret. Vi måtte finde en alternativ rute, som gik parallelt med den anden. Der var et langt stykke med mange sten på stien og steder med vanskelige passager. Vi kom til en lang og meget stejl bakke. Med besvær kom vi alle op. Korte efter holdt bussen ved 10 km-mærket med kaffe. Vi var 12, der fortsatte på ruten. Her var stierne gode og brede. Vi nåede frem til mål, hvor bussen holdt. En tur på 19 km i fint vejr, dog med en kraftig byge.

Fredag 12 JUN kører vi med bussen til startstedet ved Finjasøen, som vi skulle rundt om. Stierne var meget gode, så vi kunne holde en god fart. Vi lavede kun få opsamlinger, selv om vi var et hold på 29. Vi nåede bussen efter 6 km. Vi havde en længere pause. Vi fortsatte, og kun få tog bussen. Efter yderligere 5 km nåede vi bussen igen. Inden vi nåede bussen, kom der en mindre byge. Efter frokost var vi 16, der gik videre. Efter yderligere 4 km holdt bussen ved søen, med kaffe og kage. Vi var 13, der fortsatte de sidste 4 km. Vi fandt bussen igen og blev kørt til hotellet. En tur på 20 km i fint vejr.

Lørdag 13 JUN var vi klar ved bussen kl. 09. Vi kørte et kort stykke mod en nationalpark. I parken var der et stort vådområde, som var meget spændende. Vi gik ind i skoven og fulgte stierne. Vi nåede frem til bussen efter 4,6 km. Vejen vi skulle følge, var der ikke, så vi måtte lave en lille omvej, ad en sti der ikke havde været brugt længe, indtil vi kom frem til rutestien igen. Vi fortsatte og kom til en ridesti, som var lidt udfordrende. Vi ankom til bussen efter 10 km, hvor vi spiste. 9 går videre. Vi kom ned tæt ved hovedvejen, men vi må gå en lille omvej for komme til hovedvejen. Vi møder bussen og får kaffe. Vi er nu kun 7 der fortsætter turen, og vi når senere frem til bussen, efter i alt 19 km. Vi mødes ved spisesalen, hvor der er delt bordkort ud til vores afskedsmiddag.

Søndag 14 JUN var der afgang fra hotellet og vi kørte til Landskrona. Her tog vi færgen til Ven. Efter ankomsten til Ven, gik vi øen rundt. En fantastisk fin tur på 12 km, hvor vi fik set natur og seværdigheder. Vi tog færgen tilbage til Landskrona. Fra Landskrona kørte vi over Helsingør til Værløse, Taastrup og Holbæk, hvor deltagerne blev sat af.

En meget fin tur med mange oplevelser. Der er rige muligheder for gode vandringer i dette område.

Henning Rose.

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.

Motionsforeningen København aflyser **Nissehueturen, lørdag den 12. december.** Den vender formodentlig ikke tilbage, da bestyrelsen har vurderet, at deltagelsen er for ringe.

Næste bladmøde mv.

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

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 21. oktober

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

fra kl. 17.00

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

Afhentningsdage i 2026:

21. oktober
16. december

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

September-oktober

Lø. 12.09.	Fødselsdagsvandring, Aktivitetslokalet, Lille Friheden, Hvidovre (Hvidovre MF)	**IVV**
Lø. 19.09.	Taaspidsernes Efterårsvandring, Fløng Skole, Fløng Byvej 24, Hedehusene, (Gangforeningen Taaspidserne)	**IVV/ EVG**
Sø. 20.09.	Walk and Smile, Strejfernes Klublokale, Strandpromenaden 4A, Nakskov, (Strejferne)	**IVV**
Lø. 26.09.	Vallensbæk S-st. – Hundige S-st., ca. 15 km ført tur (side 12) (Hvidovre MF)	**OOO**
Lø. 10.10.	Løvfaldsvandring, Hillerødsholm Skole, Hilleødsholms Alle, Hillerød, (Gribskovens Hårde Kerne)	**IVV**
Lø. 24.10.	Malmparken S-st. – Ledøje busstoppested, ca. 15 km ført tur (side 12), (Hvidovre MF)	**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), fhnrxn@gmail.com