MOTIONS GANG

2. MAJ – JUNI 42. årgang 2022

medlemsbladet for

SJÆLLANDSKE GANGSPORTS-FORENINGER

BLADSAMARBEJDETS ADMINISTRATION

Redaktør (Ansvarsh. over for presseloven)	Karen Lintner Kessel Allé 7 2791 Dragør Tlf. 32 51 31 85 e-mail: k.b.lintner@stofanet.dk
Kasserer	Finn Henriksen Strandmøllevej 156 4300 Holbæk Tlf. 59 43 16 87 Bedst efter kl. 20.00. e-mail: fhnrxn@gmail.com
Giro-nr. eller	(01) 166 0438 reg.nr. 1551 kontonr. 166 0438
Sekretær/ Medredaktør	Inge Stålem Sekskanten E 4 2630 Taastrup Tlf. 60 35 04 39 e-mail: ingestaalem@gmail.com
Suppleant	Kristian Skovrup
Revisor	Bent Jensen, Gerda Henriksen.
Revisorsuppl.	Ivar Maibom

ABONNEMENTSPRIS
Enkeltabonnement: 100 kr. pr. år

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

Tryk: 390 stk.
ISSN.nr. 0107-8976

BLADSAMARBEJDETS MEDLEMMER:

V/M Alugod
Henning Rose
Birkegården 35
3500 Værløse
Tlf. 44 48 24 61 (27 ex)

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

Gladsaxe Gangsport
Ivar Maibom
Rønnebærvej 10, st. th.
2400 København NV
Tlf. 38 34 74 72 (50 ex)

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød
Leif Tindgaard Christensen
Rønnebærvej 2
3200 Helsinge
Tlf. 40 15 43 49 (20 ex)

Holbæk Gangsport
Svend-Erik Gøttrup
Lergravsvej 60
4300 Holbæk
Tlf. 25 34 96 97 (10 ex)

Hvidovre Marchforening
Dennis Henriksen
Blytækkerporten 19
2650 Hvidovre
Tlf. 51 48 10 50 (12 ex)

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

Motionsforeningen København
Karen Lintner
Kessel Allé 7
2791 Dragør
Tlf. 32 51 31 85 (95 ex)

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

Rødovre Gangforening
Finn Christensen
Jyllingevej 230
2610 Rødovre
Tlf. 21 43 90 11 (15 ex)

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

Forsidebilledet: **På Euraudax-vandring ved Søndersø.** (Foto: Henning Rose, VM Alugod)

LEDER

Det hedder i et gammelt ordsprog, at der ikke findes dårligt vejr, kun forkert påklædning. Jeg vil vove den påstand, at det er en sandhed med modifikationer. Seneste bevis på dette var en træningstur i MF København den 4. april.
Det kom ikke som nogen overraskelse, at det var den dag, EFTERÅRET for alvor holdt sit indtog i Danmark. Det havde været annonceret i diverse vejrmeldinger i over en uge op til dagen. Men træningsturene bliver annonceret i Motionsgang, ca. 2 måneder før de løber af stablen. Vi ved godt, at forårsmånederne kan udvise al slags vejr. Men vi er jo nødt til at tage chancen og håbe på det bedste.
Denne mandag i april havde vi forberedt at gå 1. halvdel af Amarminoen fra DR-byen M-st. til Nøragersmindevej lige før Kongelunden, en tur på ca. 15 km. Og det var planen, at det skulle være en madpakketur med to stop undervejs. Vi var fire tapre vandrere, som troppede op kl. 10 ved DR-byen i regn og blæst, et vejr, der kun tog til i løbet af turen. Alle, som kender lidt til området, vi skulle gå i, ved, at det er et meget åbent landskab uden læ overhovedet. Ikke alene blev vi fire vandrere meget våde og kolde, men det var også vanskeligt at gå lige pga. den voldsomme blæst. Det sted, hvor vi troede/håbede, at vi kunne holde madpakkerast, måtte vi afskrive som uegnet. Det er ikke godt at vide, hvor maden og drikkevarerne var endt, hvis vi havde pakket tingene ud af rygsækkene. Da vi havde stridt os igennem hovedparten af turen, blev vi enige om at korte den af og gå til den nærmeste station. Jeg selv valgte den nærmeste vej hjemefter, da jeg bor i området.
Svenske Ulf Lundell synger i sin kendteste sang ”Jag trivs bäst i öppne landskap”. Der findes også en dansk udgave af sangen med Erik Grip. Der er vist ingen af disse sangere, som har gået 1. halvdel af Amarminoen i regn og orkan.
Jeg vil ikke påstå, at det er den vejrmæssigt værste tur, jeg har gået. Men den er tæt på. Der var bl.a. noget med Hærvejsmarchen i 1979, og så har der været et par udgaver af lørdagsetapen på Bornholm Rundt, for slet ikke at tale om en Euraudaxmarch i Holbæk for en del år siden.
Det er yderst vanskeligt at vælge en påklædning, som kan modstå den slags vejr, så derfor vil jeg påstå, at der findes dårligt vejr, også selv om man ifører sig den bedst tænkelige påklædning.

Karen Lintner
Redaktør

	Side		Side
Leder		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	maj-juni	

DEADLINE FOR ”MOTIONSGANG” NR. 4: 25.05.2022

Formand: Henning Rose, Birkegården 35, 3500 Værløse
Tlf. 4448 2461. E-mail: rose@email.dk

Kasserer: Jens Nielsen, Fyrretoften 5, 4400 Kalundborg,
Tlf. 3063 2508. E-mail: jeniel@vip.cybercity.dk
www.vmalugod.dk
Danske bank Reg. nr. 1551 konto 2124947

Alugod kalenderen 2022.

Byvandring	TI 03 MAJ
Forårstrim	LØ 21 MAJ
Ladywalk	MA 30 MAJ
Grillaften	TI 21 JUN
Bakketur	LØ 09 JUL
Sommertur	Kommer senere
Furesøvandring	LØ 27 AUG
Kulturaften	TI 25 OKT
Årsafslutning	FR 18 NOV
Kulturaften	TI 22 NOV
Adventstrim	SØ 26 NOV
Julemærkemarchen	SØ 04 DEC
Juletrim	LØ 10 DEC
Farum Sø rundt	ON 28 DEC

ALUGOD forsøger at stiller hold til

Påskevandring, Køge	MA 18 APR
Forårsvandring, Holbæk	SØ 24 APR
Forårstur, København	SØ 01 MAJ
Hedelandsvandring	LØ 07 MAJ
Mors dag, Dyrehaven	SØ 08 MAJ
Vandring ved Vestvolden	TO 26 MAJ
Kildemosevandring	SØ 29 MAJ

Træning.

Vores træningsdage tirsdag og onsdag forløber planmæssigt. Både tirsdag og onsdag er vi tæt på 20 deltagere, men der er også plads til dig. Nu er det sommertid, og så kan vi komme i skoven tirsdag aften, så snør skoene og mød op.

Forårstrim

Vi afvikler vores Forårstrim lørdag 14 MAJ fra Satellitten, så reserver allerede denne dag.

Byvandring

Vi holder Byvandring tirsdag 03 MAJ, så reservér allerede denne aften.

Hareskov tur.

Alugod arrangerede en tur til Hareskov by og omegn. 20 Alugoder mødte op. Vi gik gennem Hareskoven og rundt i Hareskov bys udkant. I Hareskoven var der mange rastepladser, og vi fandt en stor plads, hvor vi alle kunne sidde til frokosten. Vi havde flot vejr, så vi fik en god tur ud af det, på 12 km.

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, selv om der har været et mindre fald pga. coronaen. Alugod har stillet hold til andre marcher, dog kun 8 gange. Alugods 3 store marcharrangementer, Furesøvandring, Adventstrim og Julemærkemarchen blev afviklet. Foreningens sammenkomster har også været præget af aflysninger.

Valg til bestyrelsen gik også godt. De medlemmer der var på valg i bestyrelsen, var villige til genvalg.
Efter generalforsamlingen viste formanden diasshow fra flere at de vandreture og arrangementer, som Alugod havde deltaget i 2021.

Euraudax

Igen i år arrangerede Walking.dk en Euraudax på hhv. 25 og 50 km fra Smørum. Ida gik sin første tur på 25, og Hanning tog de 50, som hhv. tog 5 og 10 timer. Vi havde et fantastisk vejr. De første 25 km var i kendte omgivelser, Flyvestationen og Søndersø. Anden sløjfe var syd for Måløv.

Vintertur ved Køge

9 Alugoder tog til Køge for at deltage på Vinterturen om lørdagen. Vejret var godt, men koldt og blæsende. Opmærkningen var god. Det var dejligt at komme nogle steder, vi ikke har været før. Fin tur.

Kulturaften.

Årets kulturaftener startede med et show fra Vandreugen til Mols 2021. Pga. af det meget dårlige vejr var der kun fremmødt 20 deltagere, men vi havde en rigtig hyggelig aften.
2. kulturaften måtte aflyses, da den faldt sammen med vandreugen til Tenerife.

Krudtuglevandring

Vi var 9 Alugoder der mødtes i Frederiksværk for at gå turen. Vi startede med tur 1, som var meget kuperet, men en meget fin tur. Vi fandt et opmærkerkiks, som vi rettede. Vi var 6, der efterfølgende gik 5 km turen. Det blev en god dag.

Vandreugen

6 Alugoder var tilmeldt 35. Vandreuge på Tenerife. Vi havde en fantastisk uge sammen, med mange gode vandreture. Selv om temperaturen kun var 19 °C, var det perfekt, når man skulle op og ned ad bakkerne.

GLADSAXE GANGSPORT

Nr. 3. maj - juni 2022

Kalenderen

Tirsdag den 03. maj	kl. 10.00	Frokost, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion (se næste side)	
Fredag den 06. maj	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Søndag den 08. maj	kl. 10-11	**Morsdagtravetur, Klampenborg station**	(se næste side)
Tirsdag den 10. maj	kl. 18.00(M)	Start fra Værløse station	Kirsten og Kim
Fredag den 13. maj	kl. 09.30	Stavgang, aflyst pga. St. Bededag	
Tirsdag den 17. maj	kl. 10.00(M)	start fra Hareskov station	Jan Engblom
Fredag den 20. maj	kl. 09.30	Stavgang, lokalet 1ste sal, Gladsaxe stadion	
Tirsdag den 24. maj	kl. 10,00(M)	start fra Gentofte station	Kirsten Green
Fredag den 27. maj	kl. 09.30	Stavgang, aflyst pga. Kristi himmelfart ferie	
Mandag den 30. maj	kl. 18.30	HOLD, Lady Walk på Gladsaxe stadion (Kun for Kvinder/piger)	
Tirsdag den 31. maj	kl. 10.00	Fælles afslutning på sæsonen, for tirsdag og fredag hold, mødested: 1ste sal, Gladsaxe stadion, Vi går først en tur på 5 km, kl. 11.00 hygger vi os sammen med mad, kaffe og kage. (Husk tilmelding)	

Sommermotion

Tirsdag den 07. juni	kl. 10.00(M)	start fra Skovlunde station	Lars Øhlenschläger
Tirsdag den 14. juni	kl. 10.00(M)	start fra Skovbrynet station	Stine Riis
Tirsdag den 21. juni	kl. 10.00(M)	start fra Nærum station	Kirsten og Kim
Tirsdag den 28. juni	kl. 10.00(M)	start fra Emdrup station	Herdis Posander
Tirsdag den 05. juli	kl. 10.00(M)	start fra Birkerød station	Jan Engblom

****

Tirsdags turene / Sommermotion turene er førte ture
på ca. 10 til 12 km, hvis der ikke står andet.
Ture der er mærket med et (M), betyder at du selv skal medbringe mad og drikkevarer
Alle turene bliver gået i rask gang (ca. 5 km. / timen).
Alle er velkommen til at deltage på vore Tirsdagsture og Sommermotions ture
Adressen på klublokalet, Gladsaxe Idrætspark, Gladsaxevej 200, Søborg
Busserne 68, 69 og 250 S holder lige ved stadion

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

Påske Frokost tirsdag den 03. maj

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning kl. 10.00
Først går vi en tur, kl. 11.00 hygger vi os sammen med smørrebrød, kaffe og kage.
Det koster 30 kr. at deltage, det dækker mad, 1 drikkevarer, kaffe og kage.
Tilmelding er nødvendig.

Fælles Sæson afslutning

tirsdag den 31. maj kl. 10.00

Vi mødes på 1ste sal Hero bygning kl. 10.00
Først går vi en tur, kl. 11 hygger vi os sammen med mad, kaffe og kage.
Tilmelding er nødvendig.

Morsdagtravetur

Søndag den 8. maj 2022

Start og mål ved
Klampenborg S-station,
P-plads
start mellem kl. 10.00 til 11.00
alle skal være i mål kl. 13.00.
Distancerne er 5 og 10 km.
Ruten er ikke afmærket.
Startgebyr er 20,00 kr.
Der er rasteplads ved start/mål

Vi stiller et PIGE hold til Ladywalk Mandag den 30. maj

LADYWALK 2022

Er du interesseret i at deltage på Gladsaxe Gangsports hold, kan du tilmelde dig til Ivar på mail eller tlf.
Du er først tilmeldt, når du har indbetalt startgebyr på 150,00 kr.
Dog senest den 28. april
Vi går fra Gladsaxe Stadion
Mandag den 30. maj kl. 18.30
Efter gåturen er der lidt forplejning

Vi går stavgang/alm. Gang

hver fredag formiddag
fra lokalet, Gladsaxe stadion
Vi starter kl. 09.30, hvis du vil gå ca. 8 km.
Vi starter også kl. 10.00, her kan du lære, at gå stavgang, distancen er ca. 3 - 5 km.
Vi holder ferie fra fredag den 27. maj

Stavgang starter op igen
fredag den 2. september.

Formand Ivar Maibom	38 34 74 72
Kasserer Karina Nielsen	20 78 19 67
Best.medlem Bodil Ocahaaska	22 36 48 15
Best.medlem Kirsten Engbirk	29 93 33 75
Best.medlem Kim Madsen	

E-mail adresse: ivarmaibom@gmail.com

Foreningens hjemmeside
www.gladsaxegangsport.dk

Gribskovens Hårde Kerne
Vandreforening i Hillerød

Stiftet den 04. juli 1973

Bestyrelsen i GHK

Formand:	Leif Tindgård Christensen
	Tlf.: 40154349
Mail:	ghkformand@privar.dk
Næstformand:	Per Melchior
	Tlf: 28836651
Kasserer:	Henrik Pedersen
Mail:	henrikpedersen48@yahoo.dk
	Tlf.: 5325 3337
Sekretær:	Dorte Svendsen
B. Medlem.:	Karin Pedersen
	Lis Cramer
	Thora Hansen

****

Maj - Juni 2022

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. Rekorden er på 198 glade vandrere, som trfast selv har kaffe / the med, da brønden ved Kernehuset er lukket. Fra den 10. april går vi onsdag aften kl. 18.30, 5 og 10 km.

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

****

Hillerød-vandring 2022

Der skal lyde en stor tak til de 100 personer, som deltog i vandringen lørdag den 19-03-2022.

Ladywalk 2022
Mandag den 30. maj 2022

Gribskovens Hårde Kerne laver hold i 2022. Vi stiller hold i Hillerød i år. Vi har også købt en bod for salg af grill-pølser. Vi prøver også at samle nogle, som gerne vil gå på Amager. Men vi er stadig med på 10-øren med salg af kaffe / sandwich og pølser, øl sodavand og vand, så GHK håber, at vi ses begge steder.

Ladywalk 2022

Vi afholder vores 49-års
FØDSELSDAGSTUR
I GRIBSKOV
Lørdag, den 02. juli 2022

Foreningen laver tur til Barlinek i Polen i dagene fra den 13 til den 17. oktober 2022. Hvis du vil med, så kontakt Henrik på 53253337 eller Henrikpedersen48@yahoo.dk

Vi stiller hold til
Orø Rundt lørdag d. 06. august 2022
Vi mødes mellem 08.30 og 09.00 på Orø Skole, Bygaden 50, 4305 Orø.
Der er distancer på 5, 12, 15 og 20 km.
Foreningen betaler startkort.

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

FØDSELSDAGSTUR I GRIBSKOV

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

Lørdag d. 02. juli 2022
Start mellem kl. 09.00 og 12.00
Distancer på 5 og 10 km.
Mulighed for også at gå 15 km.
25.00 kr. IVV og lagkage + kaffe
30.00 kr. Diplom, lagkage + kaffe
Der kan også købes grill-pølser.

Vi prøver at stille hold til Jul i Juli på Bakken. Der bliver bus fra Hillerød og retur, spisning på Bakken samt startkort.
Foreningen betaler bussen

WWW.GRIBSKOVENSHAARDEKERNE.DK

Hjertestarter ved Kernehuset

SET OG SKET SIDEN SIDST

Efterhånden som restriktionerne i forbindelse med Coronaen forholdsvis tidligt på året begyndte at forsvinde, skete der ikke så meget indenfor vandre-verdenen, for det er jo den mindst aktive periode i løbet af året. Men på det seneste er arrangementerne atter kommet i gang igen, og foreningen har da også været repræsenteret i et vist omfang:

Køge Åsti Vandring fra Borup blev afholdt den 30. januar i et noget blæsende, men også ganske fint solskinsvejr. Stormen dagen før havde heldigvis ikke skræmt alle deltagerne væk. Der deltog i alt 58 i vandringen, hvor de 13 var medlemmer af Holbæk Gangsport, foruden at der også var 4 med som hjælpere på turen.

Lillebæltsvandringen fra Middelfart den 12. februar havde også en del blæst, men også solskinsvejr. Da det havde regnet lidt i dagene forinden, var nogle af stierne noget fedtede, men ruterne var ellers gode. Der var hele 190 deltagerne, hvoraf vores andel med 6 personer var noget behersket, men man skulle jo også meget tidligt op.

Den 26. februar blev der åbnet for årets første lange vandring, nemlig **Euraudax-turen ved Smørum** med ruter på 25 og 50 km. Denne dag bød på fint solskinsvejr hele dagen og næsten ingen vind. Der var i alt 36 deltagere – fordelt næsten ligeligt på de to ruter. Vores 3 deltagere gik alle 50 km.

Vinterturen ved Køge, som afholdtes i dagene 5. og 6. marts fik ikke helt så mange deltagere, som turen tidligere har haft, men der var dog et acceptabelt besøg – især om lørdagen. 18 af vore medlemmer var aktive på den ene eller anden måde.

Den 35. Vandreuge blev denne gang afholdt på den canariske ø, Tenerife. Ruterne var pæne, men også ret så anstrengende. Udsigterne bød nogle dage på kæmpestore bølger, men vejret var heldigvis fint. Der deltog i alt 33, hvoraf der var 3 af vore medlemmer.

Den 27. marts var der **Krudtuglevandring** ved Frederiksværk. Som sædvanligt var ruterne pæne, men også anstrengende. Der deltog ca. 80 i vandringen, hvoraf mindst 8 var fra Holbæk Gangsport.

EFTER GENERALFORSAMLINGEN

Denne gang skulle der jo afholdes to generalforsamlinger, da den ene var udsat et år. Det skabte dog ingen større problemer, og alt foregik i fred og fordragelighed. Der var en lille tilføjelse til vedtægterne, og da årsagen var forklaret, stemte alle for den. Ved valgene var der meget lidt ændring, idet den hidtidige sekretær ønskede at stoppe efter mange års tjeneste, og en af suppleanterne var villig til at stille op i stedet. Til den derved opståede ledighed var der heldigvis en kandidat, så bestyrelsen forblev fuldtallig, og kontingentet forblev uændret.

Selv om vi meget gerne havde villet skrive noget om årets **Forårsvandring i Holbæk,** er det ikke muligt, idet turen afholdes få dage efter udsendelsen af dette blad os. Vi må væbne os med lidt tålmodighed, og så håbe på, at det blev pænt vejr med mange deltagere, men den kan der skrives meget mere om i det kommende blad, hvor vi også kan fortælle om sommerens mange kommende aktiviteter, f.eks. ture til Orø og Sejerø samt Vandrefestivallen i august og september.

AKTIVITETSLISTE

Det må fortsat anbefales, at man holder sig løbende orienteret på foreningens hjemmeside: **www.holbaekgangsport.dk** eller på Facebook-siderne: **Holbæk Gangsport** og **Holdture og fællestransport for Holbæk Gangsport.** Her vil nye tilbud til vore medlemmer hurtigt kunne blive bragt ud til et større antal.

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

Hver mandag kl. 10.00 travetur fra Værftet, Havnevej 7, Holbæk. Der gås 1 – 1½ timer.

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

Hver torsdag kl. 10.00 travetur fra Værftet, Havnevej 7, Holbæk. Der gås 1 – 1½ timer.

Hver torsdag kl. 10.00 er der traveture på 4 - 7 km fra Asnæs-Grevinge Hallen, Teglværks krogen 4 – 6, Asnæs.

- -

søndag 24. apr. kl. 09-12 fra Foreningshuset, Bispehøjen 2, 4300 Holbæk fra 5 til 30 km, **FORÅRSVANDRING I HOLBÆK**

mandag 25. apr. kl. 15.15 fra P-plads ved Gyrstinge Sø, Øvej (sidevej til Allindemaglevej) 4100 Ringsted

onsdag 27. apr. kl. 19.00 fra P-plads ved Asnæsvej 65, 4400 Kalundborg

mandag 02. maj kl. 14.50 fra P-plads ved Ejby Havn, Ejby Havnevej, 4070 Kr. Hyllinge

onsdag 04. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Jyderup Svømmehal, Ellebjergvej 35, 4450 Jyderup

mandag 09. maj kl. 15.00 fra P-plads ved Børnehuset, Bispegårdsv. 6, Allerslev, 4320 Lejre

onsdag 11. maj kl. 19.00 fra P-plads for enden af Hønsehalsvej, Tuse Næs, 4300 Holbæk

mandag 16. maj kl. 15.15 fra P-plads overfor Næsvej 1A, Ordrup, 4540 Fårevejle

onsdag 18. maj kl. 19.00 fra P-plads ved Lejre Museum, Orehøjvej 4B, 4320 Lejre

mandag 23. maj kl. 14.45 fra P-plads ved Røde Port overfor Munkholmvej 354, 4060 Kr. Såby

onsdag 25. maj kl. 19.00 fra P-plads ud for Kolåsvej 7, Vindekilde, 4534 Hørve

mandag 30. maj **Ingen tur på grund af Ladywalk**.

onsdag 01. juni kl. 19.00 fra P-plads ved Egebjerg Kirke, 4500 Nykøbng Sj.

mandag 06. juni **Ingen tur på grund af pinsen**.

onsdag 08. juni kl. 19.00 fra P-plads ved Lumsås Kirke, 4500 Nykøbng Sj.

mandag 13. juni kl. 14.30 (afgang fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk)

onsdag 15. juni kl. 19.00 fra P-plads ved Krogvejen 2-4, 4390 Vipperød

mandag 20. juni kl. 14.30 (afgang fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk)

onsdag 22. juni kl. 19.00 fra P-plads ved Gyrstinge Sø, Øvej (sidevej til Allindemaglevej) 4100 Ringsted

mandag 29. juni kl. 14.30 (afgang fra Værftet, Havnevej 7, 4300 Holbæk)

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

HVIDOVRE MARCHFORENING

Maj - juni 2022

VI GÅR ÅRET RUNDT

ca. 2 timer hver tirsdag aften kl. 18:00 fra følgende S/M-stationer:

3. maj, Nørrebro S-station, Edel

10. maj, Lergravsparken M-station, Klaus

17. maj, Hvidovre S-station, Kirsten og Erik

21. maj, Avedøre S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

24. maj, Hellerup S-station, Edel

30. maj, **LÆS! LADYWALK**

31. maj, Christianshavn M-station, Kirsten og Erik

7. juni, Nordhavn S-station, Kirsten og Erik

14. juni, Avedøre Trædrejerporten 1B

LÆS! MEDLEMSMØDE

18. juni, Ballerup S-station, Edel

LÆS! MADPAKKETURE

21. juni, Frederiksberg M-station (ved Centret), Klaus

28. juni, Østerport S-station, Kirsten og Erik

18. juli, Dyrehaven, Edel

LÆS! JUL I LULI

JUL I JULI 2022

Der er noget om snakken Julemærkemarch på Bakken

Vi prøver igen i år at samle hold til Julemærkemarchen på Bakken søndag den 18. juli kl. 11:00 på Bakken i Dyrehaven

Starttid: søndag den 18. juli 2022. Kl. 11.00

Startsted: Græsengen ved Bakkens indgang fra P-pladsen

Mål: Friluftsscenen på Bakken

Distancer: 2½ - 5 - 6 og 10 kilometer

Holdtilmelding til Edel senest 15. juli 2022

Formand: Dennis Henriksen, Tlf. 51 48 10 50
E-mail: dennisogsanne@gmail.com

Kasserer: Edel Simonsen, Tlf. 53 56 42 32
E-mail: esogms@youmail.dk

www.team-hvidovre.dk
Hvidovre Marchforenings hjemmeside

Danske Bank Reg. nr. 1551 konto 5484863

"FORMIDDAGSKLUB"

Vi går hver eneste tirsdag kl. 10:00 træningstur på ca. 2 timer fra Avedøre, Trædrejerporten 1B.

Er du interesseret i stavgang, kan du for at prøve gangarten, og inden du investerer i udstyr, gratis låne gangstave af os.

Tag dine gulerødder, æbler eller lignende med og mød op. Der er gratis kaffe og hyggeligt samvær efter turen.

MADPAKKETURE

1. tur starter lørdag den 21. maj 2022 kl. 10:00 fra Avedøre S-station og slutter ca. 15 km efter på Vallensbæk S-station.

2. tur starter lørdag den 18. juni 2022 kl. 10:00 13fra Ballerup S-station og slutter ca. 15,1 km efter på Skovbrynet S-station.

Vi går det meste af vejen på stier.

Vi holder pauser, nyder vor medbragt mad og drikkelse samt Sjællands smukke natur.

Turene er åbne for alle.

MEDLEMSMØDE

Tirsdag den 14. juni 2022 mødes vi i vores lokale, Trædrejerporten 1B, 2650 Hvidovre kl. 18:30. Først er der 5 km vandretur, og bagefter er der kaffe med brød. Og så skal vi da også lige drøfte, hvad der er sket siden sidst.

LADYWALK

Hvidovre Marchforening har igen i år et pigehold til Ladywalk.

Startstedet er som sidste år "Tiøren" Amager Strandpark, Strandvej 246 (over for Kastrup Fortet) og finder sted mandag den 30. maj 2022 klokken 18:30.

Vi har også i år telt - med vagt - til opbevaring af ting og sager og til lidt hygge efter gåturen. Som holddeltager skal du ikke stå i køen inden vandringen. Du får afleveret dit startkort m.m. fra holdlederen / teltpasseren. Kik blot efter Hvidovreteltet, der er grøn og hvidstribet. **Husk sidste tilmelding til Edel er 1. maj 2022.**

Frederiksværk Gangsportsforening

Servicetelefoner: 71 75 16 00 eller 40 25 91 66

Velkommen til den 18. Kildemosevandring
Søndag den 29. maj 2022

Start/mål:
Julemærkehjemmet Kildemose
Kildemosevej, 3310 Ølsted

Starttid:
Fra kl. 09.00 til 11.00 på begge ruter

Ruter:
Der er ruter på ca. 5 og 10 km. Man kan også gå begge og få i alt ca. 15 km.

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

Rastepladser:
På Kildemose kan der købes lidt at spise og drikke til rimelige priser. Der er ikke yderligere rastepladser

Sekretariatet:
Er åbent fra kl. 08.00 til 14.30

Medaljer:
Der er fremstillet en flot medalje til kr. 40,-

Diplomer:
Startkort til diplom kr. 25,-

Stempling:
Alle Trimbøger stemples når du har gennemført turen.
Der stemples med foreningens eget stempel, DAF og EVG-stempler

Hold:
Hold på mindst 11 personer til diplom modtager en erindring.
Sidste tilmeldingsfrist for hold er tirsdag den 24. maj

Tilmelding for hold til:
Kasserer Tarben Olesen
Frikvarteret 2, 3600 Frederikssund
Giro (01) 9 274 235 - MobilePay 61 31 77 18
E-mail tarben@e-box.dk

MOTIONSFORENINGEN KØBENHAVN

TRÆNINGSTURE OM MANDAGEN – CA. 10 KM

Her er de ture, vi kan tilbyde i de næste par måneder. Lad os komme ud at nyde, at foråret er på vej!

02.05.	Nordhavn S-st.	kl. 10.00	Karen
02.05.	Nordhavn S-st.	kl. 18.00	Kirsten og Erik
09.05.	Rundk. Nøragersmindevej/Kongelundsvej	kl. 10.00	Karen *)
09.05.	Ingen tur om aftenen, se nedenfor		
16.05.	Nørrebro S-st.	kl. 10.00	Jørgen
16.05.	Christianshavn M-st.	kl. 18.00	Kirsten og Erik
23.05.	Vesterport S-st.	kl. 10.00	Arne
23.05.	Vesterport S-st.	kl. 18.00	Klaus
30.05.	INGEN TRÆNINGSTUR PGA. LADYWALK		
06.06.	INGEN TRÆNINGSTUR PGS. 2. PINSEDAG		
13.06.	Hvidovre S-st.	kl. 10.00	Jørgen
13.06.	Østerport S-st.	kl. 18.00	Kirsten og Erik
20.06.	Islands Brygge M-st.	kl. 10.00	Arne
20.06.	Islands Brygge M-st.	kl. 18.00	Klaus
27.06.	Frederiksberg M-st.	kl. 10.00	Elin
27.06.	Frederiksberg M-st.	kl. 18.00	Kirsten og Erik
04.07.	Rundk. Nøragersmindevej/Kongelundsvej	kl. 10.00	Elin
04.07	Rundk. Nøragersmindevej/Kongelundsvej	kl. 18.00	Karen **)

*) Denne tur er 2. del af Amarminoen, som går mellem DR-byen og Dragør. Amarminoens længde er i alt 27 km. Vi gik allerede i april 1. del af turen. Nu tager vi 2. del, som slutter i Dragør. Det er en madpakketur, og vi holder to pauser undervejs. Længde ca. 15 km.
Da det jo er en ret lang tur, går vi ikke om aftenen.

**) Også denne tur er en madpakketur, og turens længde er 14-15 km.

Bemærk i øvrigt, at der er forskelligt startsted formiddag og aften på datoerne 16.05. og13.06.

TRÆNINGSTURE OM TORSDAGEN – 5-6 KM – KL. 10.00

Vi går som altid i 2 hold, et hurtigt og et lidt langsommere. De næste to måneder har vi følgende startsteder:

05.05. Roklubben Øresund
12.05. Korsvejens Skole
19.05. FDF-hytten. Løjtegårdsvej
26.05. AFLYST PGA. KRISTI HIMMELFARTSDAG
02.06. Roklubben Øresund
09.06. Korsvejens Skole
16.06. Spejderhytten, Gemmas Allé
23.06. FDF-hytten, Løjtegårdsvej
30.06. Store Magleby Skole
07.07. Roklubben Øresund

VANDRING VED VESTVOLDEN DEN 26. MAJ

Kristi Himmelfarts Dag genoplives Vandring ved Vestvolden. Den har været aflyst i to år pga. corona. Nu står Motionsforeningen København og Hvidovre Marchforening for marchen, og startstedet er flyttet til Avedøre på adressen Enghøjskolen, Bødkerporten 6A. Der er start fra kl. 08.30, og distancerne er 6, 10, 16, 20 og 26 km. Sluttid kl. 16.00. Det koster 25 kr. at deltage.
Vi håber at se rigtig mange på denne tur. Kom ud og nye den dejlige natur med skovens skønne grønne farver.

LADYWALK MANDAG DEN 30. MAJ

Alt er (næsten) ved "det gamle" igen. Ladywalk afholdes sidste mandag aften i maj, og det københavnske startsted er 10-øren ved Amager Strandpark, over for Kastrupfortet. Der er samlet start kl. 18, og alle skal være i mål kl. 21. Distancerne er som altid 7 og 12 km. Grunden til, at vi skriver "næsten ved det gamle" er, at Motionsforeningen København desværre ikke har mulighed for at stille et samlet hold i år. Det betyder, at deltagerne hver især skal tilmelde sig direkte til Ladywalk via hjemmesiden, ligesom vi også gjorde sidste år. Prisen er 170 kr., hvis man tilmelder sig inden den 2. maj. Derefter stiger prisen en smule. Der vil være mulighed for at købe let forplejning på startstedet både før og efter gåturen.

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	3251 3185	k.b.lintner@stofanet.dk
Næstformand Arne Jahn	2536 2849	jahn@private.dk
Kasserer Kirsten Wichmann	3678 0172 / 2094 7007	wicok@pc.dk
Sekretær Ove Wichmann	3678 0172 / 2487 4639	wicok@pc.dk
Bestyrelsesmedlem Jørgen Runge	2028 3070	jrunge.runge@gmail.com
Hjemmeside:	motionsforeningen-koebenhavn.dk	

Køge Vandreforening
Påskevandring

Køge Vandreforening
Motion
Frisk luft
Godt samvær
Ud i naturen
Velvære

Mandag, den 18. april 2022

Startsted er Solrød Gamle Skole:
Højagervænget 31, 2680 Solrød Strand.
Kun 1 km fra Solrød Station.

Distancer: Valgfri. Ruterne er henholdsvis ca. 6, 11, 10 mod nord og 10 km mod syd, som kan kombineres, som man ønsker fra 6 til 30 km.

Starttider: Kl. 9 til 11 hvis du går op til 20km
kl. 9 til 9:30 hvis du går op til 30km
Alle skal være i mål kl. 16.

Deltagergebyr: 25,- kr.
Ønskes diplom er prisen 30,- kr.
Børn under 12 år ifølge med voksen går gratis.
Betaling med MobilePay er mulig...

Ruterne er godt afmærket med rød/hvide strimler og pile.
Der er rast ved start/mål.
Der stemples med Køge, IVV eller EVG stempel.

Medbragt mad og drikkevarer må ikke indtages på start/rastested.

Holddeltagelse: Et hold skal bestå af mindst 10 deltagere til diplom.
Der er holderindring til det største hold og holddiplom til alle hold.
Der skal foreligge en navneliste på deltagerne. Hunde må ikke komme ind på skolen.

Vi glæder os til at se dig/jer
Venlig hilsen Køge Vandreforening.

www.koegevandreforening.dk Køge Vandreforening.

Køge Åsti vandringen 30. januar 2022.

Det var dagen efter stormen Malik, hvor vi afholdte vores traditionsrige Køge Åsti Vandring med start fra Borup Skole.

Vinden havde lagt sig lidt, og det var med en underlig mavefornemmelse, at vi tidligt søndag morgen kørte mod Borup Skole. Efter noget porstyr kom vi ind på skolen.

Vi opmærkere, mig, Per Bunk-B og Ole, måtte se at få pakket cyklerne og komme der udad. Alle 3 opmærkere fik da også problemer undervejs. Cyklerne væltede, så snart vi stod af og skulle sætte skilte op. Den eneste fordel den dag var, at vi ind imellem havde rygvind. Ole havde aldrig oplevet noget lignende, og oven i vind skulle både Ole og jeg passere væltede træer.

Startbordet fik vi ikke orienteret ordentligt, så vi fik også her udfordringer.

Selv med det dårlige vejr, kom der 58 deltagere til turene. Alle fik ekstra meget frisk luft den dag.

Om formiddagen stod jeg i læ at et gammelt piletræ for at kontakte Ole, og da jeg kom forbi samme træ om eftermiddagen for at fjerne rutemarkeringerne, var også dette træ væltet.

Alt i alt en dag jeg ikke glemmer.

/Per

Høje-Taastrup

Taaspidserne

Vores kyndelmissevandring den 5. februar: 60 medlemmer deltog og nød den gode suppe i lokalet ved Vallensbæk mose.

Generalforsamlingen den 16. februar: foregik i god ro og orden, og alle pladser i bestyrelsen blev besat.

Lørdag den 7. maj er der Hedelandsvandring fra Reerslev Skole, Tingstedvej 40, Reerslev, 2640 Hedehusene. Der er en 6 km rute samt en 10 km rute og en 14 km rute, så det er muligt at gå 6, 10, 14, 16, 20, 24 og 30 km.
Det koster 25 kr. at deltage. Der kan købes bl.a. håndmadder på startstedet.
Starttider: 24, 26 og 30 km, start kl. 09:00 - 10:00
6, 10, 14, 16 og 20 km, start kl. 09:00 - 11:00
Hvis I slet ikke har mulighed for selv at transportere jer til skolen, kan der bestilles transport fra Hedehusene Station klokken 08:45. Transport skal bestilles **senest 4. maj på telefon 30287715.**

Billedet er fra Hedelandsvandring i 2018

Onsdag 18. maj kl. 18:30: Aftenvandring fra P-pladsen for enden af Herstedvestervej i Albertslund. Pris 25 kr. Første ture på 7 og 12 km.

Ladywalk mandag 30. maj kl. 18:30. Vi stiller hold i Amager Strandpark og man kan gå 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 170 kr. at deltage, og du skal huske at skrive størrelsen på blusen ved tilmeldingen.
Sidste frist for tilmelding er 2. maj 2022. Vi håber, rigtig mange vil være med, så vi kan stille med et rigtigt stort hold.

Onsdag 15. juni kl. 18:30: Aftenvandring fra Trekroner station. Pris 25 kr. Førte ture på 7 og 12 km.

Grillaften lørdag den 25. juni ved Sejlbjerg Sø (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*** holdet går med 5 km/t, og ***10 og 15 km*** holdene går med 5½ km/t.
Om onsdagen: Der går vi kl. 18:30. ***6 km*** holdet går med 5 km/t.

Hjemmesiden:

Gå ind på vores hjemmeside, der *jævnligt* bliver opdateret med klubbens seneste arrangementer. Vores hjemmeside har adressen:

www.taaspidserne.dk

Taaspidsernes bankkonto er: reg.nr. 2275 konto 8478822627
Benyt meget gerne kontoen ved betaling og tilmelding til arrangementer og betaling af kontingent. **Husk at notere navn og til hvad, der tilmeldes.**

Afhentning af Motionsgang til jer der ikke har PC: Se bladets næstsidste side fra hvilken dato, bladet kan afhentes i forbindelse med vandringer tirsdag formiddag og onsdag aften.

LÆSERBREV

35. Vandreuge 2022 til Tenerife.

Ugen før selve Vandreugen tog de 3 turledere til Tenerife for at planlægge de mange ruter, der skulle gås. Efter en flyvetur på over 5 timer, ankom vi til lufthavnen og efter 1½ time i bus til vort hotel. Hotellet var indrettet som lejligheder. Hotellet fungerede godt, og med god mad.

Prøveugen forløb godt, og vi fik lavet alle ruter uden de helt store problemer. Kun nogle få gange var der stier og veje, der var spærret. Vejret var i første uge stille med sol og en temperatur på 22 °C. Vejret i anden uge så ikke særlig godt ud, varslet var overskyet, regn og 18 °C. Heldigvis holdt varslet ikke. Vi havde tørvejr hver dag og stille.

Tirsdag 15-03-2022: Kl. 14 ankom de 33 deltagere. Efter indkvarteringen, mødtes vi kl. 16 til en gåtur på 4 km rundt i byen. Kl. 17.30 holdt vi velkomstbriefing om de praktiske forhold og ugens program. Fra kl. 19 var der aftenbuffet i restauranten.

Onsdag 16-03-2022: Hver vandredag startede med lidt morgengymnastik inden morgenmaden. Over 20 deltog hver morgen. Kl. 09.15 mødtes vi foran hotellet til en kort briefing om dagens tur, hvor der kunne vælges mellem 3 distancer på hhv. 10+, 16+ og 22+ km. Alle ruter gik langs kysten mod vest. Vi gik igennem byen Puerto de la Cruz, som var en spændende by, og videre ad stier og små veje langs kysten. Vi så de store bølger fra brændingen, som kaster vandet 10 m op i luften, og vi var nogle, der nåede at blive våde. Kyststien var et fantastisk naturområde. Alle kom helskindet hjem til eftermiddagsudstræk.

Torsdag 17-03-2022: Dagens tur gik ind i baglandet. Første del var lidt kedelig med en del trafik. Herefter nåede vi frem til dagens første udfordring. Vi skulle bestige et lille bjerg, hvor der lå et lille kapel på toppen. Alle kom op og så den flotte udsigt. Første del af nedturen var en slaggesti, som man skulle gå forsigtig på. De 2 lange ruter havde sløjfer højere op i landet blandt andet til et stort vandreservoir. På vej ned var der en anden høj, der også skulle bestiges, her var der en helt anden natur. Vi sluttede dagen med udstræk, briefing og aftenbuffet.

Fredag 18-03-2022: Kl. 09.15 tog alle med bus til et udsigtspunkt "Mirador de San Pedro". Her var der et par sløjfer, der skulle gås, hvorefter turen gik langs kysten hjem til hotellet. En helt fantastisk tur at gå med flere udfordringer og oplevelser. Kl. 21 mødtes vi, for samlet at gå en aftentur i byen. Vi var mange og fik en dejlig tur i byen. Vi var ca. 15, der sluttede på en café tæt ved hotellet for at nyde en aftendrink.

Lørdag 19-03-2022: Var fridag. Her kunne man på egen hånd gå en tur i byen eller tage rundt på øen.

Søndag 20-03-2022: Gik turen igen op i baglandet. Det var op ad bakke gennem nogle små parker indtil vi sluttede ved "Victoria haven", som var en rigtig flot park og med en fantastisk udsigt over byen. Ved siden af parken lå en lille botanisk have, som også blev besøgt. De 2 lange ture gik op i højlandet, hvor der var lange veje med stigninger på op til 28 %. Hjemturen gik ad stier og mindre veje tilbage til hotellet.

Mandag 21-03-2022: På den sidste vandredag tog vi kyststien mod øst. Igen et flot område at gå i. Kyststien sluttede brat, og for at komme videre skulle vi op ad en trappe der var ca. 250 m høj med høje trin. Efter store anstrengelser kom alle op. De 2 lange ture lavede nogle sløjfer, inden de gik ad landevejen hjemad. Kun det sidste stykke vej var der naturstier. Dagen sluttede med udstræk og afslutning, hvor der blev delt diplomer ud.

Tirsdag 22-03-2022: Var hjemrejsedag. Vi blev i bus kørt til lufthavnen, og vi lettede rettidig. Efter 5 timer flyvning landede vi i Kastrup.

Den 35. Vandreuge var slut, og var blevet afviklet med stor succes. Godt hotel, god mad og gode vandreture. Vi var heldige med vejret, da turene blev afviklet uden regn.

Henning Rose/Alugod

REDAKTØRERNES HJØRNE

Ændringer til Vandrekalenderen 2022:

Vi er ikke bekendt med ændringer i denne omgang.

Billedteksten til forsidebilledet i Motionsgang nr. 2

Her er et eksempel på, at for mange kokke fordærver maden. Hvidovre Marchforening havde lavet en madpakketur den 22. januar fra Avedøre S-st. til Tårnby St. På denne tur besøgte vi bl.a. trolden "Lange Liv", som er en af de glemte kæmper, fremstillet af kunstneren Thomas Dambo. På billedet ser vi hele gruppen fotograferet foran trolden. Billedet fejler ikke noget, men det gør teksten. Det var ikke MF København, som havde lavet turen, men derimod Hvidovre MF v/Edel Simonsen. Kirsten W. Jensen, som havde sendt billedet, er medlem i begge foreninger.

Næste Motionsgang kan afhentes hos Taaspidserne

onsdag den 22. juni

Medborgerhuset, Taastrup (over for Taastrup S-st.)
fra kl.17.00

eller efter nærmere aftale med Taaspidserne.

Resterende afhentningsdage:

17. august
26. oktober
14. december

Fra Vandreugen 2022 på Tenerife. (Foto: Henning Rose, VM Alugod)

SJÆLLAND RUNDT

Distrikt 5 + 6

maj-juni

Sø. 01.05.	Forårstur, Storkøbenhavn, Vallensbæk Skole, Idræts Allé 5, Vallensbæk (Fodslaw Storkøbenhavn)	IVV
Ti. 03.05.	Byvandring, Furesø Museum, Mosegården, Skovgårds Allé 37, Værløse (Alugod)	EVG
Lø.-sø. 07.-08.05.	51. Møn march og 50 års fejring, Magleby Præstegård, Klintevej 502, Borre (Klinterotterne)	EVG
Lø. 07.05.	Hedelandsvandring, Reerslev Skole, Tingstedvej 40, Hedehusene (Taaspidserne)	EVG
Sø. 08.05.	Morsdagtravetur i Dyrehaven, Klampenborg S-st. ved P-plads, Klampenborg, (Gladsaxe Gangsport)	EVG
Lø. 14.05.	Forårstrim, Satellitten, Bymidten 46, Værløse, (Alugod	EVG
On. 18.05.	Taaspidsernes Aftenvandring, Vestskoven, Herstedvestervej, P-pl. For enden), Albertslund, (Taaspidserne)	EVG
Lø. 21.05.	Avedøre S-st. – Vallensbæk S-st., ført tur, ca. 15 km (side 13) (Hvidovre MF)	OOO
To. 26.05.	Vandring ved Vestvolden, Enghøjskolen, Bødkerporten 6A, Hvidovre (MF København og MF Hvidovre)	EVG
Lø. 28.05.	Byen Rundt 100 km, Boesagerskolen, Flodvej 89, Smørum, (Walking DK)	IVV
Sø. 29.05.	Den 18. Kildemosevandring, Julemærkehjemmet Kildemose, Ølsted (Krudtuglerne)	EVG
Ma.30.05.	LADYWALK, Amager Strandpark, København	OOO
Ma. 30.05.	LADYWALK, Sorøvej 90, Skælskør	OOO
Ma. 30.05.	LADYWALK, Firmaidrættens Hus, Milnervej 35D, Hillerød	OOO
Ma. 30.05.	LADYWALK, Rødbyvej 187, Nakskov	OOO
Ma. 30.05.	LADYWALK, Torneværksvej 20, Rønne	OOO
Lø. 04.06.	VeteranMarch Kronborg, Løjtnantskolen, Kronborg Slot, Helsingør (Veteran Support)	IVV
Lø.-ma. 04.-06.06.	De 3 broers vandring (Fodslaw Storstrøm), Lørdag: Torvet i Sakskøbing Søndag: Gåsetårnskolen Marienberg, Parkvænget 12, Vordingborg Mandag: Nr. Vedby Skole, Vigvej 4, Nr. Alslev	IVV
Sø. 12.06.	Greve Strand Vandring, Aktivhuset, Olsbæk Strandvej 43, Greve (Greve Gangsport)	EVG
On. 15.06.	Taaspidsernes Aftenvandring, Trekroner St., Roskilde, (Taaspidserne)	EVG
Lø. 18.06.	Ballerup S-st. - Skovbrynet S-st., ført tur, ca. 15 km (side 13) (Hvidovre MF)	OOO
Lø.-sø. 18.-19.06.	20. Slagelse March, VUC, Oehlenschlægersgade 4-8, Slagelse (Sct. Georgsgilderne i Slagelse)	IVV

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.

Henvendelse om EVG-spørgsmål:
Finn Henriksen, Strandmøllevej 156, 4300 Holbæk, tlf. 59 43 16 87 (bedst efter kl. 20.00)
e-mail: fhnrxn@gmail.com