

MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 17 - Blad nr. 2 - September 2018



Vestamager løbet 2018

Aktivitetskalender

September

Søndag den 9. september motionsbingo med start mellem kl. 10 - 11 Motionsbingo i Kongelunden. Mere inde i bladet. Arrangementet er åbent for alle.

Oktober

Mandag den 1. oktober kl. 18,30 starter spinning i Fitness DK. I Fields. Læs mere inde i bladet.

Onsdag den 3. oktober kl. 18,15 starter gymnastikken. Læs mere inde i bladet.

November

Søndag den 4. november

½ maraton Lufthavnen Rundt og 10 km. i Strandparken, med start henholdsvis kl. 10 og kl. 10,30 se mere inde i bladet. Arrangementet er åbent for alle.

December

Torsdag den 6. december kl. 17,00

en dejlig 15 km. gåtur igennem den juleudsmykkede by, turen varer ca. 3½ time, medbring selv lidt forplejning. Læs mere inde i bladet.

Tirsdag den 11. december kl. 14,00 og kl. 19,00 serveres der gløgg og æbleskiver i klubben efter gåtur eller løbetur.

Husk, at hvis man parkerer på Amager Strandvej, så skal I sætte jeres P-skive, for der er 4 timers parkering !!!

Medlemskontingentet for 2018:

Alm. medlemskab: 175,- kr. 65 år og derover: 150,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Vores giro er kode 73 konto nr. 82401547

10. maj – Kr. Himmelfartsdag – cykeltur

Solen skinner helt vildt.

Vi møder op ved klubhuset og kl. 10.00 går det vildt for sig. Først møder man vildt mange søde venner, derefter går den vilde jagt.

Vi kører, anført af storvildtjæger Dan ud i den vilde verden.

Vi kører over Amager fra klubhuset mod DR-byen og videre over cykelbroen ved Islands Brygge til den for mange af os stadig nye del af København, Teglholmen. Vi kikker og oplever.

Efter denne synsindsprøjtning kører vi videre - vidt omkring, nyder det gode vejr, solen og hinandens selskab. Vi holder en lille pause i den gamle Sydhavn, da vi bliver opholdt af et vildt dyr. En kæmpe stor godmodig St. Bernhards hund, som formentligt var faret vildt, langt væk fra de Schweiziske bjerge.



Efter at vi har kælet med denne kæmpe og tørret fing-

rene af i dens bløde pels må vi videre.

Vi når Sydhavnstippen, hvor flere vilde dyr ses i det fjerne: 4 alpakaer/lamaer sammen med et ukendt antal får. Næsten stumme af forbavselse står vi der. - Dyrene er sat ud for at bekæmpe de innovative planter: Gyldenris, Bjørneklo, Pileurt, og Hybenrose. -

Efter en fotostorm kører vi videre, nu kan vi næsten lugte kød. Op på cyklen og af sted.

Det lykkedes ikke at fare vildt, vi kørte efter duften af kød på grill.

Efter ca. 32 km nåede vi hjem til klubhuset, hvor Grethe & Co igen i år ventede ved det dækkede bord og den tændte grill.



Tak for en dejlig dag.

*Bjarne
og Jette*



ENDURANCE

LØBEVEST MOTIONSKLUBBEN AMAGER



250,- inkl. logo på ryg

Se og bestil vesten på www.amarsport.dk

— eller kom ned i butikken



Søndag den 9. september 2018

Motionsbingo

Nyd den kommende efterårs klædte skov, mens du både får motion, socialt samvær og spænding.

Alt dette kan du klare når **Motionsklubben Amager** indbyder til det traditionsrige motionsbingo i Kongelundskoven.

Der er start mellem kl.10-11 på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

Bingopladerne koster 30 kr. for 5 stk., og kan kun købes ved start.

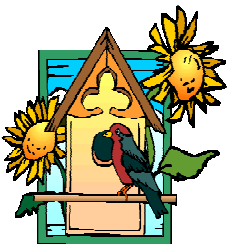
Der er selvfølgelig fine præmier ved fuld plade. Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig, har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.

Vel mødt

Yderligere oplysninger kan ses på klubbens hjemmeside

www.motionsklubbenamager.dk

eller på telefon 30 29 42 55



Her er lidt om vores aktiviteter i de sidste måneder af året

Oktober betyder, at der nu sker noget andet i klubben, spinning og gymnastik.

Lad mig begynde med spinning,



det er en god form for konditionstræning i gode omgivelser, alle kan deltage.

Vores instruktør Charlotte Knudsen tager rigtig godt imod nye som gamle.

Det foregår i Fitness DK i Fields hver mandag, vi starter mandag den 1. oktober kl. 18,30 og kører en time, bagefter er det muligt at benytte deres wellness område, her er der tale om (dampbad, sauna, lille pool) alt dette for bare 30 kroner som betales hver gang til Grethe.

Der er 2 timers gratis parkering, hvis man husker at stemple sin p-billet oppe i Fitness DK inden man går. Man kører 24 gange i alt.

Så nu kommer vi til gymnastikken, den foregår på TG gymnasium på Tejn Allé onsdage kl. 18,15 til 19,30 vores instruktør er Inge Marquart.

Vi starter onsdag den 3. oktober 2018 og slutter sidst i marts 2019. Den gymnastik som bliver sammensat af Inge M. er noget som alle kan deltage i ung som gammel, damer eller mænd.

Vi er en stor sammensat gruppe som sætter vores gymnastik, sociale samvær og hygge i højsædet.

Vores Løb i november

er blevet meget stort. Vi har fået et rigtig godt samarbejde op og stå med DGI omkring løbet, det er et løb der er åbent for alle, så del jeres viden omkring løbet til venner, arbejdspladser og familie. Der vil blive trykt flyers, som I kan dele ud. Er man medlem af klubben, så kan man løbe gratis (hvis man løber i klub trøje eller jakke) ellers koster det dags prisen.

Nu er vi nået til december

der byder vi på en dejlig gåtur på ca. 15 km med start fra Grethe og Steen på Kongedybs Allé 11 med start kl. 17,00. Turen går ind til det store juletræ på toldboden, derefter videre af de juleudsmykkede gade til det store træ på Rådhuspladsen, derfra går turen hjemad til Amager. Der bliver serveret en enkelt til jer ved jeres pit stop.

Årets sidste sammenkomst

er gløgg og æbleskive i klubhuset, det er som altid hyggeligt og rigtig mange møder op og ønsker hinanden en god jul og godt nytår.



20% for alle medlemmer i Motionsklubben Amager.



Kristoffer Brændgaard - Sportsterapeut,
sportsmassør og personlig træner

For mig handler sportsmassage, sportsterapi og personlig træning om at gøre en forskel og give dig mulighed for at være den bedste udgave af dig selv.

Jeg brænder for at forebygge skader og give den enkelte person mere overskud og velvære i hverdagen.

Kontakt

+ 45 24 75 25 21

kristofferbraendgaard_ssp@hotmail.com

Dronningborgvej 57 2770 Kastrup

www.kristofferbraendgaard-ssp.dk

Firmaaftale

Ring for en uforpligtende samtale.

Behandlinger

Helkroppsmassage - sportsmassage
(60 min) 450 kr.

Helkroppsmassage - velvære
(60 min) 450 kr.

Regionsspecifik sportsmassage
(60 min) 450 kr.

Regionsspecifik sportsmassage
(45 min) 350 kr.

Regionsspecifik sportsmassage
(30 min) 250 kr.

Et sidste farvel

Vi har lige sagt farvel til Niels Boe Jensen, han blev begravet onsdag den 18. juli fra Tårnby kirke.

Niels og familien deltog også i vores cykelture og Bingo i Kongelunden.

Niels var et meget aktivt menneske, han løb meget sammen med sin kone Julia.

Julia udsatte ham også for Yoga, alt skulle prøves. En meget aktiv mand er her nu ikke mere.

Da han ikke kunne løbe mere, blev det til mange gåture sammen med datteren Josephine.



Hele Motionsklubben vil sig farvel, og ære være dit minde.

Grethe

De sidste tre år gik han til gymnastik.

Udlejning af Sommerhus ved Vesterhavet

Beliggende i Ferring, (Bovbjerg)
200 meter til havet, 15 km fra Lemvig.
Huset er på 40 kvm.
Der er også et helt nyt anneks på 12,5 kvm.
Annekset har 4 sovepladser,
1 køjeseng og 2 enkeltsovepladser.
I huset er der dobbelt seng i soveværelset og sovesofa i stuen.
Toilet og brusebad.
Køkkenet: koge el plader + ovn + mikroovn, køleskab med lille fryser.

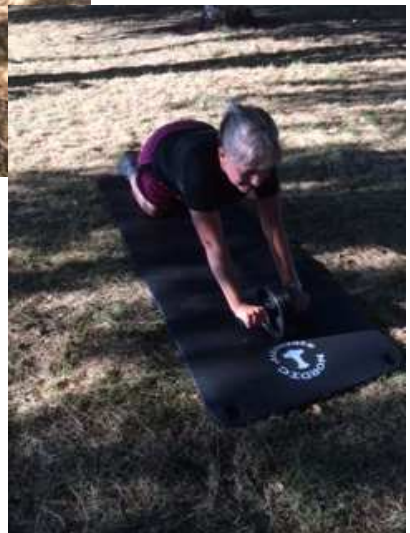


Pris pr. uge 1000,- kr. lavsæson + elforbrug.
Pris pr. uge 1500,- kr. mellem sæson (mdr. juni og august) + elforbrug.
Pris pr. uge 2000,- kr. højsæson + elforbrug.

Skriv eller ring til:
Nanna Ørum Pedersen
nanna.oerum.pedersen@gmail.com
telefon: 61 65 19 29

functional træning

Som noget nyt i klubben kan man nu træne functional træning med diverse redskaber, så hvis man ikke kan løbe så kom ned og træn functional sammen med Grethe.



Motionsklubben

Dan Reinhardt · 6. maj

Den første søndag i år hvor vi kunne sidde ude, og Inge havde fødselsdag, og der blev sunget igennem.



Dan Reinhardt · 7. maj

Igen i år havde vi en rigtig god tur ned til Nykøbing Falster, hvor alt var i top.



Grethe og Steen Kristensen · 7. maj
Nogle af vores seniorer prøver kræfter med petanque Lise, Maja, Ilona og Lise. Steen spiller turnering.



Grethe Og Steen Kristensen 10. maj

Så er der sendt 27 ud på en frisk cykeltur med Dan som guide, lille p er også med sin mor på turen

Lone Rætzel

En skøn tur med dejlige mennesker
Vi fik kørt 41 km

Jørgen Christiansen
Tak for en dejlig tur/dag/mad, jeg fik kørt 40 km



Lisbeth Döhring

Tak for en fantastisk spændende cykeltur, Amager og omegn. En stor tak til køkkenet for dejlig mad, hyggeligt selskab

Lisbeth og en meget træt lille p



Dan Reinhardt 10.maj

Turlederen vil godt sige tak for at der mødte så mange op til vores årlige cykeltur, håber I havde en god tur og en god dag, det er svært at gøre alle tilfredse.

Jørgen Christiansen

Tak for en rigtig god tur Dan.

Lone Rætzel

Det var en rigtig dejlig dag. Vi nød det.

på Facebook

Grethe Og Steen Kristensen 12. juni
Hej alle 4 hold som var med inde til City o-løbet. Tak for en hyggelig aften efter løbet



Charlotte Høiberg

Ser hyggelig ud Grethe, jeg glemte min cykelhjelm i dag henter den torsdag

Vibeke Petersen

En dejlig aften

Lisbeth Pedersen

Siger også TAK for en super hyggelig aften.

Povl Erik Nilsson 12. juni

Dagens bedste gå hold. Tak for en god tur



Hanne Rasmussen 18. juni 2018.

1. etape Cph
(lagt 21 foto på nettet)



Charlotte Høiberg

Dejlige billeder fra en fantastisk 1. Etape København. Tak for støtten

Charlotte Nellemose Brasen

Sikken en flot tur I var ude på alle I seje løbere

Grethe Og Steen

I må godt lige komme over og hilse på mig, godt løbet allesammen

Kate Hansen

Tak Hanne for altid fantastiske billeder.

Tak til alle jer frivillige fra klubben.

Grethe du havde så travlt. Ville ikke forstyrre.

Tak til min løbemaker Helle Frensborg Rath for et dejligt løb.





Hanne Rasmussen har føjet 35 billeder til 2. etape Cph 2018

Charlotte Højberg

Tak for dejlige billeder og en større tak for alle hjælpere der stiller op og støtter, jeg har en fest

Kate Hansen

Flere dejlige billeder, også af vores seje frivillige. Undskyld for de sorte bluser. Men der er også behov for reklame for Parkrun.

Anette Wagner

Tak for billeder...tak for løb



Fra 4. etape



Henrik Nygaard Dgi · 13. juni kl. 20:18
Stort tillykke til jer der i morgen afslutter forårets løbeskole! Håber at I alle har fået så meget blod på tanden - og slet ikke kan undvære hinanden - at I selvfølgelig forsætter i klubben 😊

Vi glæder os til at se en masse af jer og andre Motionsklubben Amager løbere til Etape København i næste uge.

Kommentarer

Henrik Nygaard Dgi

Og selvfølgelig kæmpe high-five til dette års løbeskoletrænersteam

Søs Nielsen

Løbeskolen har været et rigtig godt bekendtskab - med super trænere og klassekammerater, og allesammen har været medvirkende til, at jeg kunne overraske mig selv og i går kunne løbe 5 km (uden at dø)

Lisbeth Stephansen

super motiverede "løbeskoleelever", og motionsklubben kan glæde sig til at få som medlemmer, selvfølgelig ses vi til etappen



Vestamager løbet

Torsdag den 23. august er dagen for vores årlige Vestamagerløb, som i år blev løbet for 35. gang. Men det bliver desværre også med færre og færre løbere.

Løbet er meget populært iblandt vores egne løbere, der var 49, men vi kan ikke leve af vores egne, da løbet er gratis for dem. Der kom 30 betalende udefra.

Jeg kan stadig ikke forstå, at vi ikke kan samle flere løbere til vores løb, som både er billigt og hyggeligt.

Vi havde en dejlig aften trods alt, for vi forstår jo at hygge os. Snakken går op til løbets start, men når starten lyder er alle parat til at yde sit bedste.

Når alle er i mål er der frugt og vand, der er også præmie til de hurtigste kvinder og mænd i begge distancer.

Der er også en del lodtræknings præmier som er sponsoreret af **Ama ´r Sport**, **Amager Cykel service**, vores massør **Kristoffer Brændgaard** og sidst og ikke mindst af **Motionsklubben Amager**.

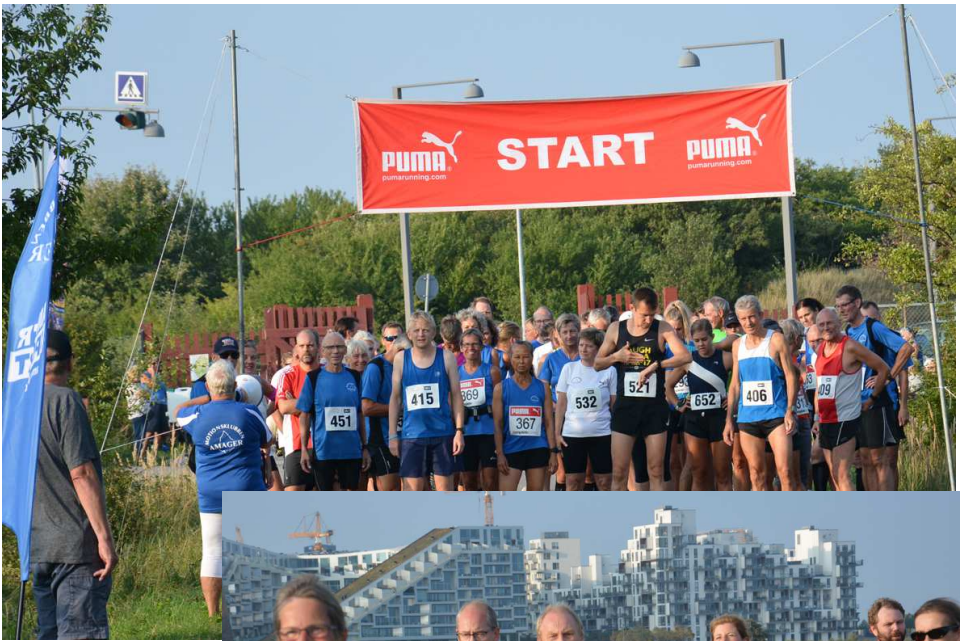
Mange af vores løbere har taget madkurven med til efter løbet, så man kan tale om dagens strabadser og selvfølgelig om løbet.

Jeg skal også give en stor tak til alle dem der har hjulpet til med at få løbet til at fungerer, ingen hjælpere intet løb.

Tak, tak, tak,

Grethe







Lufthavnen Rundt og Strandparken

Søndag den 4. november 2018

Få en fantastisk løbeoplevelse når Motionsklubben Amager og DGI Storkøbenhavn breder vingerne ud og åbner 'gaten' til efterårets hyggeligste motionsløb. Her kan man enten vælge at slå Airbus jetmotorerne til og tilbagelægge ½ maraton der sender dig den lange vej rundt om Lufthavnen. Eller du kan trække landingsstellet op og suse afsted på 10 km i Kastrup og på Amager Strand.

Værd at vide:

Tilmelding: på www.motionsklubbenamager.dk under løb.

Distancer: Lufthavnen Rundt 1/2 maraton (21 km) og Strandparken 10 km

Tid og sted: Søndag 4. november, 2018. Motionsklubben Amager Strandvej 341. Startskuddet lyder kl. 10.00 for Lufthavnen Rundt (1/2 maraton), og kl. 10.30 for Strandparken (10 km)

Bagage: Opbevaring er mulig, dog på eget ansvar

Forplejning og væske: Der er to væskedepoter på ½ maraton (et efter ca. 8 km og et efter ca. 16 km). Der er ét væskedepot på 10 km (efter ca. 5 km). Derudover er der væske og frugt i målet efter løbet

Medalje: Der er medalje til alle der gennemfører både 21 km og 10 km

Præmier og diplom: Der er lodtrækningspræmier og præmier til hurtigste mand og kvinde på både 21km og 10km. Diplom kan printes efter løbet

Resultater: Du kan finde resultater på tilmeldingssiden umiddelbart efter løbet.

Se resultater fra 2017

Fotos: Vi uploader fotos til Facebookbegivenheden og Motionsklubbens Amagers website.

Ruter: [Lufthavnen Rundt](#) - [Strandparken](#)

Underlag: En kombination af asfalt og grus

Afhentning af startnummer: Lørdag 3. november kl. 10-12. Og på dagen kl. 8.30-9.30 i klubhuset Amager Strandvej 341 Kastrup

Tilmeldingsfrist og eftertilmelding: 1. nov. Kl. 23.59. Herefter eftertilmelding på dagen indtil kl. 09.30 i startområdet (gebyr 25 kr.), man kan betale med Mobile Pay.

Pris: 175 kr. for Lufthavnen Rundt (1/2 maraton), 100 kr. for Strandparken (10 km)

Bemærk: der er max 700 startnumre til salg

Løbets sponsorerer:

- Ama'r Sport
- Ama'r Cykelservice
- Kristoffer Brændgaard - Sportsmassage

Løbet er en del af DGI og DIF's fælles vision 'Bevæg dig for livet-løb'

Mødested/startsted

Adresse: Amager Strandvej 341, 2770 Kastrup, Danmark

Stort & småt



Følg med på klubbens hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk

Vi er medlem af
DGI, DFIF, DAF, og KFS.

Tillykke

80 år i 2018:

Ally H. Pedersen den 10. oktober

70 år i 2018:

Svend Davidsen den 23. oktober

Jette Linder den 4. december

60 år i 2018:

Marianne Ulrich den 30. november

50 år i 2018:

Lene Nilsson den 4. november

Inge Skaarup den 5. december

Andersen den 5. december

Helle Clemmensen den 11. december

Også et stort tillykke til dem, som jeg ingen data har på.



**Holmbladsgade 27,
2300 København S
TLF: 3257 8979
www.amarcykelSERVICE.dk**

Blad 1 kommer primo april
Blad 2 kommer primo september
Blad 3 kommer primo december

Næste klubblad udkommer
primo december 2018, deadline for
næste blad er den 10. november.
Husk at sende din artikel til
cobo@privat.dk

Bestyrelsen

Formand:

Grethe Kristensen

Kongedybs Allé 11

2300 København S

Tlf.: 30 29 42 55

E-mail:

grethe.kristensen@webspeed.dk

Næstformand:

Annelise Larsen

Greisvej 1

2300 København S

Tlf.: 41 43 92 31

E-mail: hetlund@hotmail.dk

Kasserer:

Vibeke Overgård

Ermitageparken 373 stuen A

2800 Kongens Lyngby

Tlf.: 26 17 60 95

Bestyrelse:

Charlotte Knudsen

Listedvej 19, 1. tv.

2770 Kastrup

ma@motionsklubbenamager.dk

Svend Davidsen

Bryrupvej 65

2770 Kastrup

Tlf.: 42 52 23 10

Bente Overholdt

Kastruplundgade 74, 1. th.

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

Blad:

Connie Pedersen

Byhøjen 164, 3600 Frederikssund

Tlf.: 32 52 59 05 E-mail: cobo@privat.dk

Klubben har følgende træningstider:

Løb og gang:

Tirsdag og torsdag kl. 18.00

Søndag kl. 10.00

Alle dage fra Klubhuset på Amager
Strandvej 341 ved Kastrup Havn.

Gåture med stave eller uden:

Tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl. 18.00.

Svømning:

Onsdag kl. 16.00 i Pilegårdsbadet,

Ole Klokkersvej, Kastrup.

Kun efter aftale med formanden.

Gymnastik:

Onsdage ca. 23 lektioner,

starter den første onsdag i oktober,
slutter sidst i marts.

Der kan være nogle ændringer hvis TG
selv skal bruge salen til eksaminer.

Gymnastik er på Tårnby Gymnasium,
Tejn Allé i drengesalen.

Motionsgymnastik er kl. 18.15 - 19.30

Brugerbetaling kr. 175,- + medlemskab.

Kontakt formanden for tilmelding.

Spinning:

24 gange i Fitness DK, i Fields, kl. 18.30

Helligdage: Klubben er lukket hvis træningsdagen falder på en helligdag.



Fotos denne side: Øverste: Spinning. Nederste: Vores nye klubtrøjer
Fotos bagsiden: Øverst: Hygge ved grillen efter cykeltur.
Nederste: Sankt Hans hygge

Foto Reinhardt / DK

