

# MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 17 - Blad nr. 1 - April 2018



***Nytårsgåtur januar 2018***

# **Aktivitetskalender**

## **April**

**Søndag den 22. april** med start mellem kl. 10.00 - 11.00

Motionsbingo i Kongelunden. Mere inde i bladet. Arrangementet er åbent for alle.

## **Maj**

**Kr. Himmelfartsdag torsdag den 10. maj kl. 10.00**

30 km cykeltur i roligt tempo, tag selv lidt forplejning med på turen, den varer ca. 3½ time. Vi griller efter turen i klubhuset, tilmelding kan ske nede i klubhuset.

## **Juni**

**Torsdag den 7. juni kl. 17.00**

15 km gåtur på det dejlige Amager, turen varer ca. 3½ time, medbring selv lidt til proviantering.

**Tirsdag den 12. juni kl. 18.00**

City O - løb, kom og vær med, tilmelding i klubben fra maj måned.

**Lørdag den 23. juni kl. 18.00**

Sankt Hans grill, læs mere inde i bladet.

**Tirsdag den 26. juni kl. 14.00 og kl. 19.00**

Sankt Hans Punch efter gang og løb.

## **August**

**Torsdag den 23. august kl. 18.30**

Vestamagerløbet på 6,1 og 10,3 km, løbet åbent for alle.

**Fredag den 31. august kl. 18.00**

4x5 km eller 4x3 km stafet for alle vores medlemmer, der er fælles spisning efter løbet. Tilmelding nede i klubben. Klubbøj påkrævet.

## **September**

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

**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

# ***Bestyrelsens beretning for året 2017***

Formanden for klubben byder de fremmødte velkommen og giver samtidig udtryk for, at klubbestyrelsen er glade for, at så mange er mødt op til generalforsamlingen.

Bestyrelsen har i løbet af 2017 afholdt 4 bestyrelsesmøder samt nogle summemøder i forbindelse med planlægningen af de arrangementer, som vi har afviklet i løbet af 2017.

De 4 møder er afholdt i en hyggelig atmosfære på skift hos de enkelte medlemmer af bestyrelsen.

Vi starter først med spisning og hyggesnak. Herefter tager den alvorlige snak over, og vi fortsætter med den mere alvorlige del af samværet og den egentlige grund til, at vi er samlet: Nemlig bestyrelsesmødet, hvor vi efter en nøje fastlagt dagsorden gennemgår gamle såvel som nye tiltag, som er i støbeskeen og skal sættes i gang.

Måske skal gamle aktiviteter drosles ned for måske senere helt at udgå.

Bestyrelsen bestod ved årets start af 7 medlemmer, men desværre besluttede et enkelt medlem at melde sig ud af klubben og dermed bestyrelsen. Vi er derfor pt. kun 6 bestyrelsesmedlemmer.

Vi skal derfor finde et nyt bestyrelsesmedlem, som skal tiltræde ved generalforsamlingen, der afholdes i marts måned 2019.

**Hvis du har lyst til at være en del af bestyrelsesarbejdet i vores klub, kontakt Grethe inden marts 2019.**

Her er et udpluk af hvad der er foregået i motionsklubben i løbet af året 2017:

1. Nytårsgåtur
2. Banko
3. Motionsbingo i Kongelundskoven forår og sensommer
4. Spinning
5. Cykeltur Kr. Himmelfartsdag
6. Sommergåtur
7. Sankt Hans Punch
8. Grisefest og Sankt Hans aften
9. Vestamagerløbet
10. Klubstafet
11. Lufthavnen Rundt og Strandparken
12. Jul 2017
13. Gløgg og æbleskiver
14. Løbeskole forår og efterår
15. Gymnastik
16. Svømning
17. Nye tiltag
18. Samarbejde med KFS.

## **1: Nytårsgåtur**

På årets første dag var **Dan Reinhardt** igen ankermand for klubbens tradition med en årlig gåtur på ca. 5 kilometer. Igen i år var der stort fremmøde. **Grethe** byder som formand for klubben alle velkommen, og efter gåtur byder klubben på gløgg og æbleskiver.

## **2: Banko**

Tilslutningen 75 personer i 2017. Bestyrelsen vil gerne rette en stor tak til de frivillige, der hjalp til på dagen.

## **3: Motionsbingo**

Motionsbingo i Kongelunden er en tradition, som igen i år var godt besøgt af familier med og uden børn og enkelte

hunde, som alle går den dejlige 5 kilometer tur igennem skoven, mens der spilles bingo. Sågar er der spillere, som også finder tid til at plukke ramsløg, som der er masser af langs ruten. Bestyrelsen opfordrer hermed alle - og så vores mange løbere - til at tage med i skoven for at gå eller løbe denne altid velplanlagte tur. Der er altid plads til flere, så kom nu med i skoven!

#### 4: Spinning

Vi startede i efteråret 2016 i Kastrup-lundgade, men stoppede i slutningen af 2016. I efteråret 2017 blev der igen sat fart i spinningcyklerne. Der blev igen mulighed for at gå til spinning om mandagen. Denne gang i samarbejde med Fitness DK i Fields. Timen ligger hver mandag i vinterhalvåret fra kl. 18.30 til 19.30. **Charlotte** er instruktør, og vi er i gennemsnit 15 entusiastiske spinnere. Der er plads til flere. Så herfra skal det lyde: **MØD OP, TAG EN PRØVETIME.** Det kunne være du blev bidt af det, måske ligefrem afhængig, lige som vi gamle spinnere er blevet det.

#### 5: Årlig sommercykeltur

Den årlige cykeltur er stadig et stort tilløbsstykke. **Lars Jensen** havde planlagt en dejlig tur på ca. 30 km. Hjemme i klubhuset var der dejlig grillmad og mega hygge. Vi var 32 deltagere.

#### 6: Sommergåtur

Den årlige sommergåtur er endnu en af de traditioner, som vi holder fast i. Et par timers dejlig, afslappet samvær, motion, frisk luft og masser af tid til at få snakket undervejs. Og snakket bliver der også betydeligt mere, end når der løbes.

**Lars Jensen** er stadig en god tovholder på disse ture. Sommerturene ved vi ik-

ke, hvor går hen, men afsløres først på selve dagen. Stor tak til Lars.

#### 7: Sankt Hans Punch

Vi har i mange år serveret Sankt Hans punch, hvor vi ønsker hinanden en god sommer. Dette år var ingen undtagelse.

#### 8: Sommerfest - Grisefest

Vi har i mange år inviteret på Sankt Hans grill for at fejre Sankt Hans. Denne Sankt Hans aften sammenkomst skulle være anderledes. I år havde klubbestyrelsen udtænkt en ny måde at fejre Sankt Hans aften på.

I stedet for den sædvanlige Sankt Hans fest med grillning af egen medbragt mad, havde bestyrelsen taget initiativ til, at der skulle afholdes en grisefest. Dette arrangement blev afholdt den 24. juni. Der var arrangeret leje af telt, borde, stole og service. Teltet blev sat op af udlejer aftenen før, og blev taget ned af udlejer efter festen, så klubbens frivillige skulle kun sørge for opsætning af borde, dækning af disse etc.

Der var bestilt en grillmester, som stod for grillning af pattgris (skovgris), kartoffelsalat og tilbehør.

**Grethe** stod for bordtildeling og den sjove quiz om klubben. **Grethe** sørgede også for, at hvert bord skulle skrive en tekst om klubben til en udleveret sang.

Efter spisning samledes vi med medlemmerne fra naboklubben (sejlerne) for at afsynge Midsommervisen, hvorefter der blev danset til den helt store guldmedalje til det musikband, som sejlklubben og Motionsklubben i fællesskab havde engageret.

En dejlig fest med stor tilslutning, og som sluttede i god ro orden ved 24-tiden efter fælles oprydning.

### **9: Vestamagerløb**

Tilslutningen til vores årlige Vestamagerløb har de sidste par år været knapt så god. Den kunne være bedre. Klubbens egne medlemmer møder som sædvanligt talstærkt op, mens der kun har været få tilmeldinger fra andre løbere.

Bestyrelsen er derfor blevet enig om, at der skal nye tiltag til, så vi må blive bedre til at gøre opmærksom på løbet, mund til mund- metoden, annoncere på FB og andre medier for den måde at blive mere synlige. Dette er vigtigt, da der også er andre motionsløb, der afvikles i samme periode.

### **10: Klubstafet 4x3km og 4x5 km**

Klubben valgte igen i år at afholde sin egen 4x3 km og 4x5 km stafet. Det var endnu en gang en stor glæde at opleve den store opbakning fra medlemmer og frivillige.

Frivillige hjalp med at sætte festtelt op, opsætning af borde, stole, dækning af borde, tænde grill passe denne, lave salat og deslige.

I år havde vi 10 løbehold. Klubben var igen, som i de forrige år, vært med grillmad, et glas vin, kaffe og the efter løbet, så der også kunne blive lidt tid til socialt samvær.

Der var ikke præmier til det hurtigste hold, men en hel del lodtræknings præmier i stedet.

### **11: Lufthavnen Rund - Strandparken**

Vores ½ maraton og 10 km løb Lufthavnen Rundt - Strandparken går godt med stor deltagelse fra klubbens medlemmer og løbere udefra.

Som noget nyt fik vi hjælp fra DGI til en bedre markedsføring i form af flyers og annonce på FB. Det var en god reklame for vores løb. Vores forventninger blev indfriet. Der var flere tilmeldte, og som følge deraf blev der et større overskud til klubben. Løbsspeaker Christian og et stort antal frivillige var med til at gøre dagen til en succes.

### **12: Jul 2017**

Julegåtur på ca. 15 km gennem den juleudsmykkede by med start fra Grethe og Steen. Vejret var ikke det bedste, men der mødte nu alligevel 10 op. Grethe var ved at misse det første depot, hun kunne ikke komme igennem byen i bil.

### **13: Gløgg og Æbleskiver**

Jul er lig med gløgg og æbleskiver og er en god måde at samle vores medlemmer om en god tradition.

Kl. 14. var pænt besøgt, men kl. 19 var der ikke så mange som vi plejer.

Bestyrelsen kan ikke sige det ofte nok:

*Mød op i klubben,  
når der er arrangementer.*

Det er altid meget hyggeligt at møde andre folk, uanset om man er med på et af løbeholdene, gåholdene eller stavgangsholdene. På den måde skaber vi et dejligt fællesskab, som ikke mange klubber har, og som vi som klub kan være stolte af.

### **14: Løbeskole 2017**

Løbeskolen i 2017 blev afviklet i samarbejde med DGI. To dejlige, unge mennesker blev vores instruktører, samt vort eget klubmedlem **Lisbeth**, som i vinteren og forårets løb havde været på instruktørkursus, og det gjorde de rigtig flot.

Der var tilmeldt 70 til løbeskolen, 50 fulgte med igennem hele forløbet.

Efter de 12 uger sluttede de af med en selvvalgt Etape København. Vi er glade for, at mange af dem, som var tilmeldt løbeskolen, efterfølgende har valgt at blive i klubben.

#### **15: Gymnastikken:**

Er stadig et stort hit, under ledelse af Inge M. og Grethe, når Inge ikke kan.

#### **16: Svømning**

Der bliver svømmet og snakket i svømmehallen efter alle kunstens regler. Alle tager aktivt del i at sidde bassinvagt. Der er ikke noget vandgymnastik med en instruktør, men egen bane er fortsat forbeholdt de medlemmer, der tidligere deltog i vandgymnastikken.

#### **17: Nye aktiviteter i klubben i 2017**

**Tirsdag står Henrik C. for intervaltræning.**

**Torsdag er der Løb og Leg med Lisbeth S.** Skulle det hænde at, Henrik eller Lisbeth ikke lige er i klubben på alle tirsdage og torsdage, så er der andre parat til at tage over.

Som noget nyt, inden de forskellige hold løber afsted, har vi vores fælles opvarmning.

**Lisbeth** har været tovholder, men andre tager over, når hun er fraværende.

**Bente Overholdt** har sidst på året stået for oprettelsen af et 5 km hold, som vi har manglet længe.

Hver tirsdag og torsdag er der fælles opvarmning. Så løbes der 5 km, og når vejret er til det, så er der styrketræning og udstrækning.

**Jørgen Christiansen** har i oktober lagt en 10 km rute, som kan løbes, selv om Jørgen ikke er i klubben.

I 2017 blev Motionsklubben også medlem af DAF, så vores medlemmer kan deltage i nogle professionelle løb.

#### **18: samarbejde med KFS**

Klubben havde fået invitation til at deltage i **Seniortræf i Nykøbing Falster**. 24 medlemmer fra klubben var med.

Der var sørget for transport til og fra klubhuset. Der var arrangeret forskellige tilbud såsom krolf, squaredance eller bare en guidet slentretur, men alt i alt var turen en succes.

Næste arrangement var en tur til **Øresundsakvariet i Helsingør**, hvor vi var 30.

Ved begge arrangementer blev vi beværet efter alle kunstens regler.

I år 2018 bliver vi også inviteret til Lolland, ligesom der vil være andre tiltag i løbet af 2018.

Til afslutning skal der siges en stor tak til alle de frivillige hjælpere, som har været parate til at hjælpe til ved alle klubbens arrangementer. Uden jeres hjælp ville det være lidt sværere at få afviklet vores arrangementer.

*Grethe Kristensen      Annelise Larsen  
Charlotte Knudsen    Vibeke Overgaard  
Bente Overholdt        Svend Davidsen*

*den 31. december 2017*



## 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.

# Grib chancen og kom til Nice!

Vores velindrettede rækkehus ligger i en rolig residens i Nice.

På terrassen kan I nyde morgenmaden, solen og udsigt til Middelhavet og bjergene. Poolen er kun få meter fra huset.

Rækkehuset ligger tæt på charmerende strand i Villefranche-sur-Mer.

Gode transportmuligheder til hele kysten og Nice. Huset har 4 sovepladser i alt.



Pris 4900 DKK per uge.

Skriv eller ring hvis I har noget at spørge om.

Med venlig hilsen

Niels Boe Jensen

[nielsboe@jensen.mail.dk](mailto:nielsboe@jensen.mail.dk)

Tlf. 39 27 72 00

---

## 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 annekset 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](mailto:nanna.oerum.pedersen@gmail.com)

telefon: 61 65 19 29



# **Nytårsturen 1. januar 2018**

## **havde de i år lovet dårligt vejr**



Vejret var så dårligt at vi valgte plan C.

Kl. 14 stilnede det lidt af med at regne og 44 personer startede med at gå, 12 medlemmer var så våde at de valgte at blive i klubben.

Turen starter altid kl. 14, men da kl. var 13.30 blev det et forfærdeligt vejr, regn, sne, slud og storm, men alligevel var der mødt 56 medlemmer op i klubben.

Grethe bød velkommen og ønskede godt nytår, og vi fik en lille en til at varme os på.

Dan havde set vejrudsigten og lavet en plan A, B og C.

Turen gik ud af Amager strandvej mod lufthavnen. Da vi nåede lufthavnen holdt det op med at regne. Ved Hilton Hotel fik vi taget gruppebilledet. Derefter gik turen ned igennem Kastruplundsgade, Saltværksvej ned til Klubben, det blev en tur på kun 4 km.

Da vi kom til klubben var der dejlig varm gløgg og æbleskiver, som vi virkelig havde brug for efter sådan en tur.

*Dan*

---

## **En mega kold formiddag på sidste dag i februar**

Skal, skal ikke osv...

Sådan var mine tanker, da jeg svingede benene ud af kurven denne morgen. Termometeret udenfor køkkenvinduet viste minus 9 grader. Vores høje grantræ i haven havde stormen godt fat i.

Jeg taler om min egentlig cykeltur på min mountainbike. At du gider, du er snart 72 år gammel, tænke jeg. Jeg havde også aftalt med min gode cykelkamerat, Dan Reinhardt, at vi skulle mødes ude ved busstoppestedet og deres læskur på Sjællandsbroen.

Skal, skal ikke. Det blev et skal. Påklædningen var omfattende med bl.a. plastikposer i fodtøjet og handsker med luffer udenpå.

Turen blev på 44 km med et enkelt kaffestop. Det blev på Greve Landevej, forsløg min trofaste cykelledsager, Dan Reinhardt. Ingen endomondo.

Derimod med pulsmåler og en almindelig cykelcomputer.

Efter hjemkomsten og et varmt bad kom belønningen omgående: Der kom mange endorfiner ind på kontoen, der ikke er syntetiske. Naturen har mange endorfiner, der er gratis.

*Hilsen  
Ejvind Madsen  
Bogstavsfabrikken ApS*

# Om Etape København 2018

## Fem etaper - ét maraton

Få en uforglemmelig oplevelse over fem hverdagsaftener i uge 25, 2018 der viser dig unikke sider af den danske hovedstad og udfordrer dig som løber uanset dit niveau. Etaperne afvikles på hver sin rute, med forskellig distance, i forskelligt terræn - og alt sammen med København som kulisse.

Etape København så dagens lys i 2014, hvor løbsledelsen etablerede konceptet - med inspiration fra det sagnomspundne Etape Bornholm. Målet var at give løbere en oplevelse i hovedstaden, der adskilte sig fra traditionelle maratonløb samt vise kendte - og ukendte - sider af hovedstaden frem.

I 2018 kan løbet fejre 5 års jubilæum. Konceptet er stadig det samme, hvor du skal tilbagelægge maratondistancen over fem hverdagsaftener, på distancer fra 7,5-10 km

Ved Etape Københavns første år gennemførte en lille flok på bare 100 løbere. Kimen var dog lagt til noget større, og

da rygtet om Etape København spredte sig, deltog godt 500 løbere allerede året efter.

Feltet er i dag på omkring 1.000 løbere, hvor størstedelen er fra København, men byer som Helsingør, Holbæk, Roskilde og Køge er også repræsenteret. De senere år har vi endda haft en mindre delegation fra Tyskland og England på startlisten.

Vi forsøger hele tiden at give vores deltagere den bedst mulige oplevelse. Det gør vi bl.a. ved at præsentere nye etaper hvert år, så du ser og oplever dele af København, du måske ikke kender i forvejen. Der vil også være ruter, der går igen fra tidligere år.

I 2018, vil Etape København indeholde etaper følgende steder: Kastellet, Frederiksberg, Operaen, Valbyparken og Amager Strandpark.

Du kan læse mere - og tilmelde dig her: [www.etapekbh.dk](http://www.etapekbh.dk)

*Hilsen DGI*

---

## Grethe fra Facebook januar:

Hej alle,  
så er årets bankospil overstået, denne gang med et nyt team ved roret, de klarede det til ug med kryds og slange.

Humøret var højt lige fra start, der blev sukket, der blev snakket, der blev råbt, nogle gange selvom der ikke var banko, men så kan vi lære det.

I går var der også lodtrækning til gratis nr. til Etape København. De to vindere

blev Inger og Rasmus, stort **tillykke** til dem. Vi ses igen til næste år.



# ***Her er lidt mere om vores aktiviteter i juni måned.***

**Tirsdag den 7. juni kl. 17:**

Lægger vi ud med en dejlig gåtur på Amager, turen varer ca. 3½ time. Lars plejer at lægge en god og varierende tur, vejret er forhåbentligt med os, men man kan aldrig føle sig sikker, så regntøj med i tasken er en god ide. Husk også lidt til jeres egen forplejning. Turen er på ca. 15 km. Vi går i et jævnt tempo.

**Tirsdag den 12. juni kl. 18:**

Vi tager en tur ind til byen for at deltage i City O - Løbet, det er et orienteringsløb som bliver arrangeret af Lyngby Orienteringsklub. Der kommer en tilmeldingsliste op nede i klubben, skriv jer på, Grethe laver hold både for løbere og gående. Hvis vejret er med os, har vi taget vores madpakker og drikke med, så når alle er kommet i mål spiser vi. Turen er på ca. 5 km. i fugleflugt og koster 65 kr.

**Lørdag den 23. juni kl. 18:**

Nede i klubben bliver der stillet telt og grill op. Så mødes vi med vores medbragte mad og måske noget hjemmebag til kaffen. Senere på aftenen går vi sammen med vores naboklub KTF, hvor vi synger midsommeren ind.

**Tirsdag den 26. juni kl. 14 og kl. 19:**

Serverer klubben Sankt Hans Punch og noget snacks, efter gang og løb. Det er en af vores hyggelige traditioner, der kan man få snakket og måske ønske nogen en god sommerferie. Husk nu at tilmelde jer til vores arrangementer, det er så hyggelig.

**Men husk at klubben ikke lukker  
fordi det er sommer.  
Vi ses  
hilsen Bestyrelsen**

---

**Dan Reinhardt fra Facebook i januar:**

Vi var 78 som havde valgt at gå til banko i Motionsklubben Amager i stedet for at se håndbold.

Det nye team havde gjort et stort stykke arbejde, men præmierne skal fordeles over flere personer, det kan ikke være rigtigt, at det er de samme personer der vinder hele tiden.



---

# ENDURANCE

LØBEVEST MOTIONSKLUBBEN AMAGER



**250,-** inkl. logo på ryg

**Se og bestil vesten på [www.amarsport.dk](http://www.amarsport.dk)**

— eller kom ned i butikken

# *En kold søndag på Amager, plus fødselsdag*





**Motionsklubben Amager inviterer  
til en løbetur på skønne Vestamager  
torsdag den 23. august**

**Startsted:**

**Ved den røde port på Otto Baches Allé, 2770 Kastrup.  
Nærmeste Metrostation er Vestamager.**

**Starttidspunkt: Kl. 18.30.**

**Deltagernummer udleveres på løbsdagen fra kl. 17.**

**Distance: 6.1 og 10.3 kilometer**

**Tilmeldingen:**

**<https://app.lap.io/event/2018-vestamagerloebet>**

**Tilmelding på nettet lukker den 19. august. Kl. 23.59**

**Pris: 60,- kr. for begge distancer.**

**Eftertilmelding på dagen: +40,- kr.**

**Præmier til bedste kvinde og mand på begge distancer.**

**Mange lodtrækningspræmier.**

**Andre oplysninger kan ses på vores hjemmeside**

**[www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk) under "Løb for alle"**





# Klubbens Stafetløb fredag den 31. august kl. 18.00

Klubben afholder for 6. gang vores eget stafet i klubben.  
Med fælles grill efter løbet,  
som klubben er vært for.

Den dag skal vi bruge hjælpere,  
så hvis man ikke skal løbe, så stil op som hjælper.

Grethe mixer hold til 4 x 5 km. og til 4 x 3 km.

Tilmelding til løbet eller som hjælper  
ligger nede i klubben fra 1. juni

Husk at man skal løbe i klubbetøj den dag.





# Søndag den 22. april og den 9. september 2018 Motionsbingo

Nyd den kommende forårs og 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.

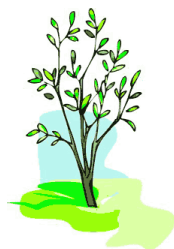
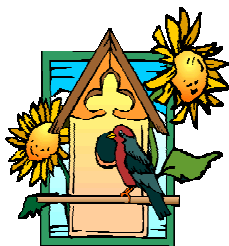
Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig,  
har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.

Vel mødt

Yderligere oplysninger kan ses på klubbens hjemmeside

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

eller på telefon 30 29 42 55





# Stort & småt



## Tillykke

### 80 år i 2018:

Mary Nielsen           den 2. juni  
Anni E. Holte           den 20. juli

### 70 år i 2018:

Annelise Larsen       den 11. juni  
Annie Nihøj           den 27. juni  
Tove Hansen           den 25. juli  
Connie Pedersen       den 9. september  
Christian Moresco      den 13. september

### 60 år i 2018:

Yvonne Hansen       den 13. maj  
Omar Sigurdson       den 25. maj

### 50 år i 2018:

Tina Licht           den 29. juni

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



Følg med på klubbens hjemmeside  
[www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk)

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



**Holmbladsgade 27,  
2300 København S  
TLF: 3257 8979  
[www.amarcykelSERVICE.dk](http://www.amarcykelSERVICE.dk)**

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

Næste klubblad udkommer  
primo september 2018, deadline for  
næste blad er den 10. august 2018.  
Husk at sende din artikel til  
[cobo@privat.dk](mailto: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**

Eremitageparken 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.

### **Stavgang:**

Tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl. 18.00

1. tirsdag i måneden med instruktør.

Søndag kl. 10.00.

### **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: Bankospil  
Fotos bagsiden: Øverst generalforsamlingen  
Nederst: Spinning

Foto Reinhardt / DK

