

MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 16 - Blad nr. 2 - September 2017



Grisefesten 2017

Aktivitetskalender

September

Søndag den 10. september Motionsbingo

Start mellem kl. 10 - 11, læs mere inde i bladet.



Oktober

Mandag den 2. oktober er der spinning kl. 18,30 i Fitness DK i Fields, læs mere inde i bladet.

Onsdag den 4. oktober kl. 18,15, starter gymnastikken, læs mere inde i bladet.



November



Søndag den 5. november kl. 10 og kl. 10.15,

½ maraton Lufthavnen Rundt og 10 km i Strandparken, læs mere inde i bladet og på vores hjemmeside

www.motionsklubbenamager.dk.

December

Torsdag den 7. december kl. 17.00, 15 km gåtur igennem den juleudsmykkede by, turen varer ca. 3½ time, medbring selv lidt forplejning.

Tirsdag den 12. december kl. 14.00 og kl. 19.00, Motionsklubben serverer Gløgg og æbleskiver i klubhuset efter gang og løb.

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

Medlemskontingentet for 2017:

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

Kristi Himmelfartsdags Cykeltur

Så oprandt dagen, som vi er mange, der har glædet os til, selvom vejrguderne ikke lovede godt vejr førend til aller-sidst- var det mon årsagen til at vi var færre end sidste år?

i hvert fald havde kreatøren Dan Reinhardt lagt ruten på Amager, og dermed mindsket længden en smule.

Men for de fleste af os var det en meget lærerig rute, som gav os et rigtigt godt billede i det "byggeboom" der i øjeblikket er ved at forvandle vor Ø til en slags Vesterbro.

Men på A´mar har man plastret vandsiden med stereotype firkantede byggeklodser, som sælges under betegnelsen solrige luksusboliger med "mulighed" for egen bådplads. Når jeg tænker på hvad Øen er opstået af - og vægten af al den betonmasse, som nu hviler ovenpå - så er det måske på tide at melde sig til en gang svømmeundervisning via klubben til kommende vinter.

tage klemmerne, medens vinden sled i såvel hat og briller, og det madpapir vi ikke nåede at pakke væk.

Så er det en usigelig glæde at nærme sig de kendte veje, der fører til klubhuset, og vide at medens vi har trillet rundt på pandekagen, så har nogle flittige, uselviske medlemmer af motionsklubben, knoklet rundt og tændt grillen, skåret såvel salat som grønsager, dækket bord og slæbt stole m. v., alt sammen til vores velbehag.

ER DET IKKE EN PRAGTFULD TING AT VÆRE MEDLEM I SÅDAN EN KLUB.
I behøver ikke at råbe i kor.

NBJ



Tak Dan for at vise os alt det, som vi ikke ser til daglig, og for alle os som havde smurt nogle "klemmer" til turen, fik vi fornøjelsen at se "vidunderet" og stå foran Gigantium/multihallen og ind-

Turen til Elben & Pretzsch

Vores udlandsrejse i år gik til Elben & Pretzsch.

Vi krydsede Østersøen via Gedser Rostock, på en af de nye færger hvor vi skulle have morgen buffet med alt hvad man kunne ønske sig, men vi blev desværre guidet forkert ind sammen med alle mulige andre rejsende, så der gik desværre lidt rod i det med at komme hen til selve buffeten, men vi alle fik en dejlig sejltur med god mad.

Hen på eftermiddagen kommer vi til Sachsen og Pachsen, det ligger ud til floden Elben nordvest fra Dresden og er lidt af en danmarkshistorie.

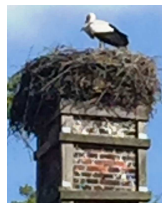
Området oser i det hele Taget af historie. Der er ikke langt til Lutherbyen Wittenberg. Og i Torgau mødtes de Amerikanske og Sovjetiske tropper under 2 verdenskrig. Sprewald er et stort skovområde.

Det Sorbiske mindretal har boet i år-hundreder og har brugt kanalerne som små floder som transportabel veje. Personligt havde jeg glædet mig utroligt meget, da jeg ikke kom med på sidste års tur til Celle, på grund af jeg brækkede benet 5 uger før vi skulle afsted. Vi skulle bo på Parkhotel, hvor værten Rolf Morgenstern har ejet hotellet i over 25 år, og han har samarbejdet med 65 rejser som nu hedder Vitus rejser i over 20 år. Værten er kendt for sit gode humør, og Hans søn som står for madlavningen, også ud af huset, Rolf.

Han har samlet på gamle Trabanter igennem flere år, han har en lille kørebane bag hotellet. Vi kom sidst på eftermiddagen til hotellet, hvor vi skulle have 3 retter mad, inkl. drikkevarer.

Efter spisningen fik vi en lille guidet tur rundt i byen, det var hurtigt overstået. Der var et pizzeria og en bodega som var lukket, et supermarked en blomsterhandler i samme butik var der tøj. Så der skulle vi i hvert fald hen en af dagene. Ikke så langt fra hotellet ligger der et stort kloster som i dag bliver brugt til børnehjem, her er der over 100 børn.

Vi kunne gå ned til Elben på under 10 minutter. Lige bag hotellet fik vi at vide, at der er en storkerede.



Mandag skulle vi 3 forskellige steder hen, det første sted vi skulle besøge var en lille by Lutherbyen Wittenberg, som ikke ligger langt fra Pretzsch. Det var her hvor Luther for over 500 år siden slog sine tekster op på kirkedørene og lagde grunden til protestantismen. Kirken har været igennem en stor renovering på grund af Luthers jubilæum det var den 4. juni Martin Luther har 500 års dag.

Vi skulle også over og se Luthers hus, men der var de også i gang, så vi fik desværre ikke set så meget på grund af renovering og byggerod, men vi kom ind i kirken, som vi har glædet os til på grund af vores guide, havde fortalt os at vores egen dronning Margrethe har syet et altertæppe til kirken, Men da vi kom ind i kirken var tæppet der desværre slet ikke, vores guide fik spurgt en af dem der arbejder i kirken og fik at vide at tæppet er gemt væk, da det kun bliver brugt til påske og til jul. Det er gemt væk i et andet lokale, men hun ville heldigvis gerne lukke os ind så vi

fik set dronningens Magrethes tæppe, som hun har brugt over 500 arbejdstimer på at sy og det var meget flot.

Derefter kørte vi videre til vin byen Jessen. Her i Sachsen, som ligger i Tysklands nordligste vinmarker, og hos vinbonden skulle vi have frokost og smagsprøver på vinen. Vi fik noget dejligt bondebrød, et stykke var med ost, et med spegepølse og et med paté. Der var også en fedtemad med fedtegrever, sjovt nok så er det lige før vi allesammen synes, at det var det bedste, det smagte bare smadder godt.

Derefter fortsatte vi til Torgau, hvor Amerikanerne og Sovjetiske tropper mødtes ved slutningen af 2. verdenskrig. Vi så lidt nærmere på byen og fik en lille byvandring der, så det blev en perfekt og historierig afslutning på en god dag.

Da vi kom tilbage til hotellet, aftalte vi at mødes på tagterrassen med plads til os alle sammen, dejligt vejr 28°. Senere skulle vi ned til 3 retters menu, og efterfølgende var der sang, musik og underholdning hvor værten Rolf optrådte.



Lizzie og jeg ville have en lille pause og ville over og se til storken. Da vi kom

derover var der kun en i Reden og jeg sagde til Lizzie det kunne nu være fedt, hvis vi fik den oplevelse, at den anden stork også ville komme. Vi stod og kiggede i et kvarters tid, og lige pludselig så skete det, den anden kom til Reden og de hilste på hinanden og larmede meget, lænede hovedet tilbage og så fløj den anden stork ud af reden, skulle ud og lede efter mad. Der stod vi med åben mund og polypper, og da der var gået lidt tid, siger jeg til Lizzie, vi skal have et billede af det, det viser sig så at vi ikke havde mobiler med, de lå til opladning på værelset øv øv, men det var en stor oplevelse for os at se.

Dagen efter tog vi til det store skov område syd for Berlin, Spreewald. Det er noget ganske særligt at sejle på de små kanaler, her bor Sorberne, efterkommerne slaviske stammer. Den dag i dag står vejskiltene på 2 sprog, tysk og Sorbisk. Og Sorberne har deres helt egen kultur. Op igennem århundreder har de levet i de fugtige Skovområder i byen, kunne kun komme noget af vandvejen med fladbundede pramme, de såkaldte kane.

I byen Lübbenau stiger vi ombord i en kane og sejler en times tid igennem skoven, hvor vi fra tæt hold kan se sorbernes huse og gående. Vi mødte også postbud der kom sejlede og skulle ud med posten, i de vildeste flotteste postkasser, den ene af dem var lavet som en helt lille bondegård hvor man løftede Taget, hvis de havde en store pakker med, det var meget flot lavet.

Bagefter fik vi frokost på en af byens restauranter som vi sejlede til. Efterfølgende var der lidt tid til at se

nærmere på området og specialiteter omkring haverne, boder, hvor man kunne smage på de sprøde, syltede agurker og andre hjemmelavede ting. Gik man over en lille bro var der en lille kiosk som desværre var lukket, men der var et hyggeligt sted hvor man kunne købe en is eller få en tår at drikke et andet sted. Sidde og nyde den skønne natur omkring os, fra selve Spreewald. Området har en lang tradition for kurveflet, men desværre var der ikke så mange boder, det var nok for tidligt på sæsonen.

Den sidste dag kørte vi til musik- og kultur byen Leipzig, nogen af verdens førende musikere har haft deres virke, som f.eks. Richard Wagner, Mendelsohn, Bartholdy og Johann Sebastian Bach, personligheder som Goethe, Listz og Napoleon har også slået deres folder i byen. Og så var det her i Leipzig, at de berømte demonstrationer begyndte der første til DDR- regimets fald. Mange tror at det var i Berlin at de første demonstrationer begyndte mod DDR regimets, med det var i Leipzig.

Vi var på en lille Byrundtur og efterfølgende var det på egen hånd til at shoppe eller til at gå på besøg museer, det kunne f.eks. være på kaffemuseet eller er det musikinstrumenter. Vi var et par stykker som tog på museet om Berlin murens fald.

Da vi var på vej hjem sagde guiden lige pludselig at vi skulle tage vores seler på, for politiet de er her og I kan ellers tro at der bliver klikket i hele bussen, der kom 2 politibetjente op i bussen, og så viste det sig at det var værten Rolf og han søn

som var klædt ud som politibetjente, og da de kom op i bussen kom de rundt med en lille en til dem der ville have det, I kan ellers tro at der bliver grinset.



Da vi kom tilbage til hotellet var der bare lidt tid til at se i den ene tøjbutik der var i hele byen, inden vi skulle teori-prøve kl. 16,00. Det var frivilligt om man ville deltage, men det gjorde de fleste, det var Rolf som var kørelærer, og han gav os teoriprøve med 12 svar, og med 3 svar muligheder, så det var bare med at høre efter.

Jens og mig vi havde 12 rigtige, men jeg kunne godt høre fra bordet af at der var vist flere der ikke havde det, men efterfølgende fik vi alle udleveret et diplom og et kørekort til Trabbi bilen, så vi alle havde bestået og det er jo bare sjov og ballade og smadder hyggeligt.

Da Teoriprøven var overstået, skulle vi mødes ude ved kørebanen og hvorfra der nu skulle gennemføres køreprøven for dem der havde lyst. Birgit fik en tur sammen med Rolf, og da hun kom tilbage, sagde Birgit, at hun selv vil ud og prøve en tur, og om der var en som vil med som passager, og det var der jo, for det var sjovt. Jens vil også gerne prøve og her fik jeg lov til at køre med rundt på kørebanen og det var i hvert fald sjovt at prøve at køre rundt i sådan en blik spand.

Efter alt det sjov og ballade skulle vi så igen have vores 3 retter mad, og bagefter skulle vi mødes ude foran hotellet hvor vi skulle på en fakkeltur hvor Rolf var klædt ud som Luther. Vi gik en lille tur rundt i parken, flot ser det ud med alle os med fakler, for dem der havde lyst til at gå med en, for det var nogle som ikke ville have en fakkeltur inklusiv mig selv, da den dryppede og dryssede, så der var flere der var lidt kede af at de havde taget imod faklen.

Vi mødtes på den ene side af hotellet for at tænde et stort bål med vores fakler, og her kom tjenerne ud med en lille en til os alle sammen, men de glemte desværre os andre som ikke drikker andet end vand og sodavand, men flot og hyggeligt var det, med bænke rundt om hele bålet og der var næsten plads til os alle sammen, og her sad vi og hyggede og vi fik sunget et par sange og sagde farvel og tak for denne gang.

Og Rolf takkede for, god ro og orden, han synes vi alle havde været meget søde og han havde nydt at have så mange damer på besøg og grinede.

Dagen efter om morgenen skulle vi hjem og tog afsked med hotellet og Rolf, men Rolf kommer ikke til morgenmad, men da vi alle var kommet ind i bussen og var klar, kom Rolf og var klædt ud som julemanden og igen, kom han rundt med en lille en vi kunne hygge os med på vejen hjem.

Han er en rigtig hyggelig fætter ham Rolf. Det var 5 hyggelige dage i godt selskab.

Vini Meisner



Senior sportstræf Nykøbing Falster 8. maj

Grethe havde i god tid lagt lister ud til os seniorer i klubben, om indbydelse til Seniorsportstræf, som AKTIV FRITID, Nykøbing Falster havde inviteret klubben til.

Amager motionsklub havde arrangeret fælles buskørsel. Tilmelding, først til mølle, deltagere én bus fuld.

Forinden skulle vi vælge 2 aktiviteter, af de 8 aktiviteter man kunne deltage i. Bussen hentede os kl 7 ved klubhuset, og så gik det hurtigt mod idrætshallerne i Nykøbing Falster. Her blev vi budt velkommen med morgenkaffe kl 9.30, samt sang (fællessang) og musik fra AKTIV FRITIDS orkester i den store hal.

Der var mange deltagere, flest fra de nære områder (Bogø og Falster). Grethe sørgede for plads, så alle vi fra Amager motionsklub, blev placeret ved samme bord.



Alle fik et deltagerbevis med navn, hvor den aktivitet man havde valgt var anført, samt hvor man skulle møde op. Flot planlægning.

Der var flere fra klubben der havde valgt petanque turnering. Det var så omfattende, så der var det kun den ene aktivitet man kunne deltage i. Vi var flere ude at følge slagets gang på banerne.

Rigtig mange havde valgt byvandring. Her var byens guide blevet hyret, hvor man fik en omfattende historie om byen, både før og nu. Der var besøg på byens gamle vandtårn, som var lavet til kulturcenter, med maleriudstilling.

Endvidere var det byens udsigtstårn, når man først var kommet de over 100 trin op til toppen. Til sidst besøgte vi Klosterkirken, med dens spændende historie.



En anden aktivitet var "dans med udfordring" "round dance", med danseinstruktør. Det var festligt men svært at følge med.

Kl 13.15 var der frokost (rigtig flot buffet) i den store hal (3), hvor orkesteret og fællessangen igen satte ind, "Åbent landskab", "Himmelhunden", og "Det er i dag et vejr". Vi var alle på det tidspunkt i rigtig festlig stemning, og var helt triste da "Guldborgsundvalsen" som afskedssang blev spillet.

Så gik vi alle samlet tilbage til bussen, efter en spændende dag. Desværre var der ingen fra klubben der vandt i turneringerne (men vi er måske heldige næste gang).

Der skal lyde en stor tak til klubben for en dejlig dag, for et godt tilrettelagt arrangement, som vi seniorer fik mulighed for at deltage i.

Ole og Hanne Rasmussen

Den dag Grethe kom og fortalte os om ovenstående tur - troede vi det var lyv, for turen kostede kun 50 kr. Det var vist 1. gang at denne tur var blevet tilbudt til os, så mange var meget spændte på hvordan det ville gå.

Forventningsfulde startede vi mandag morgen kl. 7.00, hvor det var arrangeret sådan, at vores bus hentede os nede ved vores klubhus, det var genialt.

Vel ankommet til Nykøbing Falster ordnede Grethe indskrivningen og vi andre fandt stedet, hvor vi kunne få kaffe og brød.

Ifølge brochuren skulle vi hver især stille op til forskellige arrangementer, bl.a. Petanque, Seniorvolley og Krolf. Andre var på byvandring, udfordrede sig med Square Dance osv.

Bl.a. var vi med til Square Dance og vi fik helt sikkert både grinet og fik sved på panden.

Vi var også med på byvandringen, som var arrangeret i 2 hold gennem Nykøbing.

Efter ovenstående arrangementer, som varede hele formiddagen, fik vi en dejlig buffet og blev underholdt af et rigtigt godt seniororkester, ligeledes sang vi en del sange.

Alt i alt en meget vellykket dag med både udfordringer og dejlige oplevelser med en masse skønne mennesker. Det er helt sikkert ikke sidste gang vi er med på en sådan tur.

Stor tak skal lyde for et vellykket og fint arrangement lige fra den søde buschauffør som fragtede os sikkert ud og hjem til Grethe som havde lavet et flot arrangement.

Åse, Lisbeth og Maj-Britt

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, en køjeseng og to enkeltsejle.

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

Grisefesten lørdag den 24. juni 2017

Hvorfor holdt vi en grisefest? vi plejer altid at holde Sankt Hans med grill, men i år kunne vi ikke på grund af Etape København, hvor vi stiller med mange hjælpere, så hvad er mere nærliggende end at bryde vores traditioner, med en stor fest hvor vi får maden serveret.

Lørdag den 24. juni indkaldte vi så til grisefesten, 75 klubmedlemmer nogle med ledsager mødte op med godt humør.

Efter en del forberedelser som der jo skal til for at holde så stor en fest, blev bestyrelsen indkaldt til et opstartsmøde hvor man blev enige om de rammer som festen skulle holdes i. Der blev besluttet at vi skulle leje et stort telt med borde, stole og service, så man slap for opvasken. Maden skulle jo så være Helstegt økologisk skovgris, dessert to store lagkager, dertil hørende drikkevarer.

Medlemmerne var inviteret til kl. 17, men man kommer altid i god tid for at få nogle gode pladser, men nej, sådan gik det ikke, for Grethe havde lavet bordplan til 10 borde, hvor vi blev blandet godt og grundigt. Susanne og Povl Erik stod for lidt oppyntning i telte med hekse, hat og kost.

Grethe havde lavet en konkurrence, en tipskupon med 12 spørgsmål fra en historie som hun havde i det sidste blad, ingen havde 12 rigtige (hvorfor mon). Senere skulle hvert bord digte et vers som de så skulle synges.

I kan se deres vers på næste side.

Formålet med disse tiltag som Grethe lavede var samarbejde.

Vi var gået i samarbejde med sejlklubben om levende musik, de gik i gang kl. 21 med fælles Sankt Hans sang og så var ballet åbnet.

Morskaben inde i vores telt gik også i gang. Hekse hatten gik på omgang, hvor den så havnede på hovedet af Annelise, der fik hun så også en kost, i håb om at hun ville flyve til Bloksbjerg, men efter to forsøg med kosten både for og bag, lykkedes det ikke for hende, og hvorfor mon, hun er lidt for tung i rumpen til at lette.

Dansen gik til dejligt musik, men aftenen skal jo have en ende, så efter nogle hyggelige timer var det nu på tide at sige tak for i aften, vi kunne bare gå hjem efter en dejlig fest, for teltet, blev afhentet næste morgen.

Hermed siger jeg tak til alle som var med til at gøre denne fest til et dejligt minde.

Annelise Larsen

Ti sange som deltagerne ved vores Grisefest forfattede.

Hvert bord havde fået en børnesang som de så skulle lave et nyt vers, som skulle omhandle, klub, fest og andet, til sidst skulle hvert bord fremføre deres vers, det blev en meget dejlig oplevelse og der blev rigtig løst op for lattermusklerne.

Sange fra grisefesten:

Der bor en bager:

Vi har en Grethe
hun er vor formand
is, slik og kager
hun ikke smager
Men hendes gæster,
de drikke vin
og spiser også
tres kilo svin.

I aften er vi
budt til et gilde
og vi har lovet
det ej bli'r stille
Om lidt så spilles
der op til dans
fordi i går
var det jo Sankt Hans

Klappe, klappe kage:

Løbe, løbe hver dag
det er ingen let sag
vi må lette vores bag
men i dag er vi til fest
Mange her er med som gæst
svømning og lidt gymnastik
gåtur og med elastik
og en tur på cykel med Dan.

Der bor en bager:

Der er en motionsklub
på Amager Strandvej
der kommer kvinder
der kommer mæné
De drikker rødvin
de drikke hvidvin
de drikker også
en del rosevin.

Lille Peter edderkop:

Der var engang en lille fest
hos Grethe vi var gæst
så blev det sommer
og festen var i gang
så kom vinen
og skylled vores krop
så blev der skålet
og alle råbte op.

Grethe hun dikterer vildt
vi skal alle feste
fine i tøjet
og masser af øl og vin
hekse og trolde
kongeligt set-up
klubben er den bedste
alle er i top.

10 runde borde
salat med brød og gris
hvide runde duge
vand, øl og vin
Quiz og digtning
snak på kryds og tværs
når vi så bli'r fulde
rimer alle vers.

Fra England til Skotland:

En gris den kom til Kastrup
vi var der alle mand
og festen er nu godt i gang
med meget mad og drik
og helledusseda
Vi er fra Amager af
Hurra for Grethe når vi
skal til fest igen en dag.

Lille Peter edderkop:

Her til aften er vi
til dejlig grisefest
Grethe dirigerer
og alle hygger sig
Når vi har spist
og alt er ryddet op
så skal vi danse
til solen den står op.

Lille føl:

Kære ven løb en tur
det befrier dig for en kur
du kan sjippe du kan springe
du kan løbe du kan ringe
du kan gøre hvad du vil
bare du gør det med et smil.

Fra England til Skotland:

Motionsklubben Amager
det er en festlig klub
vi spiser og vi drikker
så vi får et vældigt skub
til vores løbetur
som er den bedste kur
hurra for Grethe formand
hun er nemlig aldrig sur.

Lille føl:

Sikke en klub gang i den
nu er vi til fest igen
vi kan løbe, gå og svømme
og en dejlig vin bedømme
her er godt humør og sjov
godt at Grethe gir os lov.

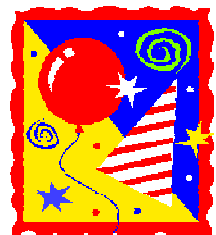
Klappe, klappe kage:

Jagge, jagge - jagge
sikke vi kan snakke
motion er en svøbe
nogen de kan løbe
Alle vi kan spise
Lollands pattegrise
en til Grethe og en til Steen
og en til alle resten.

Lille føl:

Lille tøs ved du hvad
du kan sagtens være glad
du kan starte en lavine
du kan få os til at grine
du kan få det som du vil
du skal bare sige til

Lille gris gør dig glad
for nu skal du have mad
du kan få en lækker larve
du kan få en ønsket farve
du kan løbe, hvad du vil
blot du drikke vand dertil.



AMA'R SPORT

GRÅ HÆTTETRØJE M. LYNLÅS

SORT HÆTTETRØJE U. LYNLÅS



fås i størrelserne
S MLXL

med lynlås
349,-
uden lynlås
299,-

begge inkl.
tryk på bryst & ryg



Roser til Amager Motionsklub!

Da jeg deltog på klubbens generalforsamling i år på Tårnby skole, ville jeg have sagt noget positivt til klubbens bestyrelse, specielt til vores formand Grethe. Desværre havde jeg ikke fået forberedt mig, og prøver derfor i stedet at skrive lidt i klubbladet.

Vi siger alt for sjældent tak for det arbejde, som bestyrelsen udfører. Amager Motionsklub er en dejlig klub at være medlem af. Godt nok siger man, at en klub er hvad klubmedlemmerne er, men der skal være een der styrer tapperne. Jeg er sikker på, at Amager Motionsklub ikke havde været den klub, som den er i dag uden Grethe som formand. Vi skylder hende en stor tak!

Som medlem af klubben i over 20 år, bliver jeg fortsat positivt overrasket over, at vores formand kan bevare gnisten til at holde klubben kørende med diverse motionstilbud. Men ikke nok med det, så engagerer hun sig i nye aktiviteter for klubben, for at få så mange med i et eller andet motionsforløb.

Har i denne sæson udbudt et 11 ugers træningsforløb for at hjælpe nye medlemmer i gang med at løbe og holde fast

i deres træning. Man må sige at hun brænder for klubben.

Det er utroligt hvad hun orker at arrangere, og deltager også selv aktivt i løb. Vores klubblad som jo udkommer 3 gange om året fortæller løbende hvad der sker i klubben. Det være sig diverse løb, gåture, gymnastik, svømning, vandgymnastik og løbeskole m.m. Herudover må vi ikke glemme de sociale arrangementer som sommerfest, hyggekom sammen om grillen, cykelture m.v.

Vi ældre har klubben som base, hvor vi to gange i ugen dyrker den motion vi har lyst til på vore egne præmisser (hurtig gang, stavgang eller gang i slow motion).

Vi er privilegerede med en klub der ligger i "smørhullet", hvor vi kan nyde strand og vand og vores fællesskab.

Jeg er nød til at fortælle dette, for Amager Motionsklub er et fund for Amagers befolkning unge som gamle. Alle kan være med! Vores årskontingent på 175 kr. og for pensionister 150 kr., må siges at være landets billigste.

Hanne Rasmussen

(foto: slut løbeskolen)





Motionsbingo

Søndag den 10. september

Gå eller løb ca. 5 km i den skønne Kongelundsskov.

Der er start mellem kl. 10 – 11 på den sydlige P-plads.

Bingopladerne koster 30.- kroner for 5 stk.
Og kan købes ved start.

Der er præmier ved fuld plade.
Vel mødt

Yderlige oplysninger kan man se på vores hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk eller på tlf. 30294255

Spinning i FitnessDK i Fields

Facts som er med til at gøre stedet unikt er følgende:

Pedan Body Bike med watt måler på og er konvertibel med forskellige pulsmåler.
Pedaler er sat op til traditionelle look klamper(rød) og så kan der bruges SPD
(mountainbike klampe)

Der er Iqnter puls trænings system, så har man Suunto Dual puls bælte kan få det vist på skærmen.

Stor sal med god plads mellem cyklerne, god udluftning.

Udlejning af cykelsko i diverse størrelser.

Adgang til wellness område. Her er der tale om (dampbad, sauna, lille pool)

I omklædning bruges (medlemskort) til at låse skabene med. Disse kort udleveres af Grethe når der mødes op til træning, og afleveres bagefter til Grethe.

2 timers gratis parkering ved fremvisning af p-billet i receptionen.

Fitnessdk vil gøre vores til, at I som klub får en unik, fantastisk gang spinning i vores omgivelser, så I bliver klar til den nye løbe sæson. Vil se frem til at byde Jer velkommen, og dejligt med en lokal klub, der ønsker at bruge vores faciliteter og kan blive en ambassadør for os. Tak

Hilsen Fitnessdk, Fields

Tamer og Dennis



Lufthavnen rundt halvmaraton og Strandparken 10 kilometer

Søndag den 5. november der løbes med chip.

Med start og slut fra vores klubhus: på Amager Strandvej 341, 2770 Kastrup

Start: ½maraton kl. 10.00 og 10 km kl. 10.15

Tilmeldingen er åben på <http://app.lap.io/event/2017-lufthavnen-og-strandparken-rundt> eller gå ind på vores hjemmeside www.motionsklubbenamager.dk under løb.

Deltagernumre udleveres på løbsdagen

Andre oplysninger kan ses på vores hjemmeside

www.motionsklubbenamager.dk under ”løb for alle”.

Tilmeldingen på nettet lukker onsdag den 1. november

Pris for 10 km. 100.- kr. og ½ maraton 175.- kr.

Eftertilmelding på dagen + 25.- kr.

Præmier til bedste kvinde og mand på begge distancer.

Mange lodtrækningspræmier.

Sponsorer:



Gymnastik på Tårnby Gymnasium

Så er det tid til at tilmelde sig til vores gymnastik som foregår på TG, hver onsdag, med start onsdag den 4. oktober kl. 18.15, vi slutter sidst i marts eller først i april 2018.

Meld jer til hos Grethe pr. mail eller på en liste nede i klubben, holdet bliver igen ledet af vores dejlige instruktør Inge Marquart, hvis Inge er væk overtager Grethe.

Prisen for hele sæsonen er 175,- kr. og skal bare betales den første gymnastik dag, man kan også indbetale det over netbank girornr. 73 xxxxxxxxx 82401547, husk at skrive navn og gymnastik, det er meget vigtigt.

Hilsen Bestyrelsen/Grethe

Vidste du, at en enkelt øvelse kan afhjælpe smerter ved hælspe?

Af Danske Fysioterapeuter

En enkelt øvelse gennemført hver anden dag i tre måneder kan afhjælpe smerter ved fasciitis plantaris (hælspe). Det viser et nyt studie fra Aalborg Universitet.

Et nyt dansk studie viser, at træning er effektiv til at behandle smerter i forbindelse med hælspe, og der er hurtigere positiv effekt med træning sammenlignet med traditionel behandling med udspænding og indlægssåler. En artikel med beskrivelse af det danske studie er publiceret i *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

Man ved i dag, at træning har god effekt på ømme akillesener og senen ved knæet. Derfor valgte fysioterapeut, ph.d. Michael Skovdahl Rathleff og kolleger fra Aalborg Universitet at undersøge, om man kunne finde samme positive effekt af træning til fasciitis plantaris, hvor senen i svangen og dens hæfte på hælen giver smerter.

Se mere på

<https://fysio.dk/fafo/temaer/bevageapparatet/Traning-afhjalper-smerter-ved-halspe>

Sådan gør du

Øvelsen kræver en kasse eller et trappe-trin, et håndklæde og evt. en rygsæk fyldt med bøger til at øge belastningen. Håndklædet bruges til at få den maksimale bagoverbøjning (dorsalfleksion) i tærerne.



Øvelsen består af et hælløft med maksimalt dorsalfleksion i tærerne. Træningen gennemføres i begyndelsen i tre sæt med 12 gentagelser. Det vil sige, at øvelsen gentages i alt 36 gange.

- Kom op på tå på tre sekunder (koncentrisk fase)
- Hold stillingen i to sekunder (isometrisk fase)
- Sænk igen på to sekunder (ekscentrisk fase).

Belastningen øges gradvist ved at tage en rygsæk på ryggen med bøger i, sænke antallet af gentagelser til 10 (10 RM) og øge antal sæt til 4. Endemålet er hård træning med en belastning, der lige kan overkommes 8 gange i fire sæt.

I gang igen

Når først man er blevet smertefri, er det vigtigt ikke at gå i gang med at løbe på samme niveau som før. Man skal gå forsigtigt i gang med træningen igen, lyder rådene fra forskerne.

Inden man begynder at løbetræne, skal man have været smertefri i mindst fire uger og kunne gå 10 km uden at få ondt igen, foreslår de. Det er også en god ide at fortsætte med at lave øvelsen, som beskrevet ovenfor, også selv om smerterne er gået væk igen.

Stort & småt



Følg med på klubbens hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk

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

Tillykke

80 år:

Randi Falslund	den 10. september
Henning Philipsen	den 26. oktober
Lizzie Heger	den 26. november
Annie Tandberg	den 18. december

70 år:

Birgit Hjorth	
Rasmussen	den 14. september
Arne Jahn	den 14. september

60 år:

Alex Kleven	den 16. september
-------------	-------------------

50 år:

Ole Jensen	den 15. september
------------	-------------------

20 år:

Frederikke Bergholdt	den 2. oktober
----------------------	----------------

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



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

Næste klubblad udkommer
primo december 2017, 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

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: Etape København, fotos Hanne Rasmussen og Grethe
Fotos bagsiden: Øverste: Kristi Himmelfarts Cykeltur
Nederst: Grisefesten Foto Reinhardt/DK

