

MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 16 - Blad nr. 3 - December 2017



Stafetløb

Aktivitetskalender

December



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

Januar

Mandag den 1. januar kl. 14

Nytårgåtur på ca. 5 km. med start fra klubben, alle er
velkommen.



Fredag den 26. januar kl. 18.30

Banko på Tårnby skole i teatersalen, Snesevej
2770 Tårnby.
Mere inde i bladet.



Marts

Fredag den 16. marts kl. 18,30

Generalforsamling på Tårnby skole i teatersalen,
Snesevej 2770 Tårnby. Mere inde i bladet.



April



Søndag den 22. april 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:

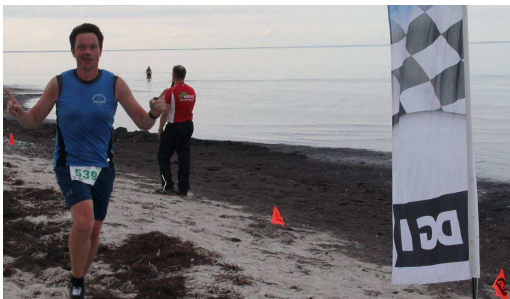
Alm. medlemskab: 175,- kr. 65 år og derover: 150,- kr.
Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forældre.

Vores giro er kode 73 konto nr. 82401547

Sådan havnede 2 amar'kanere på #Etape Møn 2017

I 2016 lå der en reklame for #Etape Møn hos ismejeriet Møn is, som Vibeke opdagede. Hun gav den videre til Claus, som skulle holde ferie her på Møn i den uge. Claus' forældre har et lækker sommerhus i Råbylille Strand, som udgjorde en god base. Claus deltog i det første #Etape Møn og var så begejstret, at han mente, at det skulle prøves igen. Så han inviterede både Vibeke og Johnnie (67 år) til at deltage i år, og igen i år har vi lavet base i Råbylille Strand, hvor vi overnatter og kører ud fra.

Mandag 31. juli mødtes vi ved Ulvshale strand for at starte på løbet med "Strand-etapen". Vi blev mødt af en lækker strand, godt vejr og masser af myg. Heldigvis var Stege Apotek på plads med myggespray. Super initiativ.



Ruten startede på stranden og gik op igennem skoven og langs vandet og sluttede med et længere opløb på stranden. En fantastisk 10,5 km rute med så mange naturoplevelser. På ruten var fotografen på plads, og han fik taget nogle meget



fantastiske billeder af løbere og natur, som blev lagt på Facebook den følgende dag. En god måde til at genopleve ruten på.



Tirsdag var så tid til "Markeds-etapen" i Stege. Løbet var et typisk byløb, hvor arrangørerne også havde arrangeret et gratis børneløb, som blev afviklet umiddelbart før vores løb. Hver tirsdag er desuden stor markedsdag i Stege, som klart er et besøg hver. Hele byen var afspærret så vores 7,2 km løb startede og sluttede på hovedgaden. Det var en fantastisk rute gennem hele Stege by og ud på voldene. Naturen viste sig fra sin våde side, og løbet startede i regnvejr,



men sluttede i tørvejr. Det var dejlig oplevelse. På dagen var løbsfotografen igen på plads, og denne mesterfotograf fik nogle gode billeder trods vejret. På dagen kom vi på fornavn med en del af de øvrige løbere, og vi følte os som en del af det hele, selvom vi er fra Amager ;-)

Onsdag var det tid til den anderledes løb "Dark sky - etappen". Vi havde store forventninger til løbet, da vi ikke før havde prøvet at løbe i mørke på ukendte veje. Et stjerneløb i mørket, og et stjerneløb på tre måder. Vi kunne se stjernerne, og ruten var formet som en stjerne, og vi lyste som stjerner med vores lånte lygter fra Orbiloc.



Ruten var på 6,9 km og forløb på Bogø. Det startede overskyet, men ved slutningen af løbet kom stjerne fra på flere måder. Vi havde besøg af en amatør-astronom, som havde taget sin store stjernekikkert med. Gennem den kunne vi se bl.a. planeten Saturn. Løbet startede først kl. 22.00 - lidt senere i forhold til de andre dage, som startede kl. 18.30. Igen viste naturen sig fra sin stikende side (myg), men det var kun inden starten på løbet. Det var en fantastisk oplevelse, og det mere end indfrielede vore høje forventninger. Det var et fantastisk syn at se alle løberne med de

forskellige farvede lygter bevæge sig rundt på lange rækker i det buldrende mørke.

Torsdag var "skov-etapen" i Fanefjord Skov. En 10,6 km rute, som startede i skoven. Hertil var der lagt et 2,5 km strandløb ind med væltede træer og våde fødder.



Vi fik set naturen fra flere sider denne dag. Lige inden start havde vi et skybrud, hvilket gjorde stjerne i skoven meget smattede og glatte. Det var absolut ikke en rute til "PB". Ruten var utrolig teknisk svær at løbe, og vi fik brugt nogle anderledes muskelgrupper. Da vi kom i mål strålede solen fra en skyfri himmel. Endnu engang mærkede vi Møns natur, på næsten alle måder. Det var en sjov og udfordrende tur, som krævede en skovask hjemme på vores base. Fanefjord Skovpavillon havde sørget for en lækker rugbrøds-snacks og bananer, og Kimergården stillede op med lækker hjemmelavet solbærsirup og æblemost. Herligt - det glemmes sent.



Fredag var den afsluttende "Klinteretapen" på Møns Klint på 7 km. Det var den etape vi frygtede mest. Ruten startede ved Geocenteret, og gik igennem skoven ud til klinten og langs kanten. Derefter gik det ind i skoven igen og retur til Geocenteret. Umiddelbart lød det let, men terrænet bød på en hel del højdemeter. Væsentlig flere end vi kan finde på Amager.



Det var en fysisk krævende rute, som træk de sidste kræfter ud af os. Det var dog en lille "krølle" på ruten. "Runners Choice" som var de 500 trappetrin ned til stranden og op igen til ruten. Det var frivilligt om man ville begive sig ud på denne ekstra udfordring, men nogle af os valgte at prøve kræfter med trapperne. Når man nåede stranden skulle der ringes med "klokken", og der



var belønning med et skolekridt og synligt stempel som bevis. Der var stor opbakning af mange tilskuere ved Geocenteret. Det gav en fantastisk følelse at afslutte #Etape Møn. Denne afslutning er absolut ikke en tur for tusedrenge.

Vi synes, at det har været en fantastisk oplevelse at deltage i Etape Møn, og etapeløbet har bestemt levet op til sit logo "Mærk naturen". Vi har virkelig mærket naturen på vore kroppe med alt fra sol til mudder, vand og myg. Vi synes at alle etaperne på hver sin måde har været specielle. Særligt natløbet oplevede vi helt specielt. At de fleste løbere havde lygter i forskellige farver, og løberne løb i lange lysende rækker, det var en helt fantastisk oplevelse. Et andet stort plus var den super dygtige mesterfotograf, som har taget nogle rigtige gode billeder af os løbere i naturen. Vi følte os meget velkomne, og der blev taget godt imod os, selvom vi var fra Amager. Vi følte at fordelingen af distancerne på etaperne var rigtig gode. En lidt lang rute at starte med, og derefter nogle mellemdistancer inden de afsluttende hårde etaper. Arrangørerne har lavet et specielt, oplevelsesrigt og fantastisk løb. Vi er bestemt klar til næste år, og vi tager gerne flere "amar'kanere" fra Motionsklubben Amager med!

Claus





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.

Indkaldelse til Generalforsamling

fredag den 16. marts 2018 kl. 18,30
I teatersalen på Tårnbyskole, Sneserevej

Dagsorden iflg. vedtægterne

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af regnskabet til godkendelse
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent samt deltagergebyr for særlige aktiviteter
6. Valg af bestyrelse
 - a. Formand Grethe Kristensen på valg ulige år,
 - b. Næstformand Annelise Larsen på valg lige år
 - c Sekretær Charlotte Knudsen på valg ulige år,
 - d. Kasserer Vibeke Overgaard på valg lige år
 - e. Bestyrelsesmedlem Svend Davidsen på valg lige år
 - f. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt på valg lige år
7. Valg af revisor på valg hvert år
8. valg af revisor suppleant på valg hvert år
9. Eventuelt

Vel mødt til alle/ Bestyrelsen

Dem der er på valg kommer ind på vores hjemmeside i januar.

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest en uge før generalforsamlingen.

Motionsklubben er vært ved et lille traktement den aften.

Tilmelding er derfor påkrævet.

Kontakt formanden eller se opslag nede i klubben for tilmelding senest torsdag den 8. marts.

Hilsen Bestyrelsen/v Grethe

Regnskabet for 2017 bliver lagt ud på vores hjemmeside ca. to uger før generalforsamlingen. Der vil også blive lagt regnskab nede i klubben til dem der ikke kan printe regnskabet ud.

Motionsbingo i Kongelunden

er altid et hit! Ikke mindst fordi hele familien kan deltage.



Annelise fra bestyrelsen m.fl. havde lagt ruten, som startede i det østlige Kongelund og sluttede næsten helt ude ved vandet. Det var en rigtig spændende tur, med mange skift af små stier. Man mærkede rigtigt at være i skoven, og nød at gå og løbe som man havde lyst.

Det er også altid spændende, om man kan samle en fuld plade, ikke mindst fordi præmierne altid er så fine både til børn og voksne.

I år, hvor det blev afholdt 10. september, var ingen undtagelse.

Efter bingo gå/og løbetur bliver mange af deltagerne og spiser deres frokost, så de får en rigtig skovtur ud af det.

Vejret havde ugen før vist sig fra sin værste side, men søndag morgen var det fuld sol.

Vi takker for et fint motionsbingo.

Hanne Rasmussen og Linus

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 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

"Havbiolog for en dag"!

Sådan lød indbydelsen til en efterårstur 13/9 d.å. til Øresundsakvariet i Helsingør.

Grethe havde haft kontakt med Københavns Firmasport, så vi seniorer eller andre fra klubben, der kan rive en dag ud af kalenderen, kunne deltage i denne tur.

Vi mødtes kl 9.15 ved akvariet, og blev sammen med to andre sportsklubber budt velkommen af akvariets leder om dagens program. Efter en kort kaffepause blev vi delt op 3 hold, som deltog på skift i 3 forskellige aktiviteter:

- a. Rører ved levende havdyr fra Øresund: En studerende frisk ung pige, fik os alle til at blive vildt interesseret i rødspætter, krabber, snegle, søstjerner, hummer osv. der svømmede rundt i et lavt bassin som hun talte varmt for.
- b. Film om vodtrækning på Kronborg stranden. Om sandbundens liv og hvor vigtigt det er, at vi passer på vore have. Man kom også ind på hvordan der drives rovdrift på fiskeværet. Til slut handlede det om hvordan nye store fisk som tun, havde fundet vej til de danske farvande.
- c. Endelig fik vi en spændende gennemgang af alle de fisk der lever i Øresund, og som går i de store saltvands akvarier. Det var også en utrolig spændende havbiolog, som åndede og levede for de fisk.

En meget berigende oplevelse for os alle, som ikke tidligere havde besøgt akvariet. Herefter var vi et smut på universitetet, som er en del af akvariet, og hilse på de unge som læser til havbiologer.

Vores udflugt sluttede på det tidligere skibsværft, som nu er indrettet som kulturhus og restaurant. Her fik vi frokost, inden turen gik hjem i styrtregn til Amager.

Hvis vejret havde artet sig, havde der været planer om lidt kulturvandring omkring Kronborg, men det må vente til en anden gang.

Tak for turen.

Ole og Hanne Rasmussen



Års kalender 2018

Mandag den 1. januar kl. 14.00:

Nytårs gåtur ca. 5 km. Med start fra klubhuset.

Fredag den 26. januar kl. 18.30:

Banko på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

Fredag den 16. marts kl. 18,30:

Generalforsamling på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen.

Indkaldelsen ses på side 7 i dette blad, eller kig på hjemmesiden.

Søndag den 22. april Motionsbingo start mellem kl. 10.00 - 11.00:

Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden.

Køb 5 bingoplader for 30,- kr. Åbent for alle.

www.motionsklubbenamager.dk.

Kr. Himmelfartsdag Torsdag den 10. maj kl. 10.00:

30 km cykeltur i roligt tempo vi kalder den for madpakke turen.

Turen varer ca. 3½ time. Vi griller efter turen i klubhuset.

Tilmelding til spisning skal ske i klubhuset.

Torsdag den 7. juni kl. 17.00:

15 km gåtur på det dejlige Amager, turen varer ca. 3.45 timer,

medbring selv lidt til proviantering.

Tirsdag den 12. juni kl. 18.00:

City- Orientering, kom og vær med, tilmelding i klubben,

fra maj måned. Mere ved opslag nede i klubben, når tiden nærmer

sig.

Lørdag den 23. juni kl. 18.00:

Sankt Hans Grill, læs mere i april-bladet eller på vores hjemmeside.

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

Motionsklubben byder på Sankt Hans punch efter løb og gang,

vi ønsker jer også en god sommer.

Års kalender 2018

Torsdag den 23. august kl. 18.30:

Vestamager løbet på 6,1 og 10,3 km. Åbent løb for alle.

www.motionsklubbenamager.dk. Løbet er gratis for klubbens medlemmer, men kun hvis man løber i klubbetøj.

Fredag den 31. august kl. 18,00:

4 x 5 km eller 4 x 3 km. stafet, vi griller efter løbet. Husk at man skal løbe i klubbetøj. Løb og mad er gratis for deltagere.

Tilmelding i klubben på en liste.

Søndag den 9. september Motionsbingo

start mellem kl. 10.00 - 11.00: Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden, køb 5 bingoplader for 30,- kr. Åbent for alle.

www.motionsklubbenamager.dk

Søndag den 4. november kl. 10.00 og kl. 10.15: Motionsklubben arrangerer ½ maraton og 10 km. Åbent løb for alle.

www.motionsklubbenamager.dk. Løbet er gratis for klubbens medlemmer, men kun hvis man løber i klubbetøj.

Torsdag den 6. december kl. 17.00:

15 km gåtur igennem den juleudsmykkede by. Turen varer ca. 3.45 timer, medbring selv lidt til proviantering.

Tirsdag den 11. december kl. 14.00 og kl. 19.00:

Motionsklubben byder på julegløgg i klubhuset efter løb eller gang, og ønsker jer en god jul og godt nytår.

Andre aktiviteter som ikke er nævnt her, vil blive hængt op nede i klubben, eller være beskrevet i klubbladet

Hilsen Bestyrelsen/ ved Grethe



medlem af KFS, DGI og DAF

Rettelser kan forekomme, ellers kom ned i klubben og se på tavlen.

ENDURANCE

LØBEVEST MOTIONSKLUBBEN AMAGER



250,- inkl. logo på ryg

Se og bestil vesten på www.amarsport.dk

— eller kom ned i butikken

Spinning med Motionsklubben Amager

Så blev der startet et hold op til Spinning igen, nu i Fitness DK i Fields. Det må jeg prøve igen tænkte jeg. Efter nogle år med forskellige træningssteder, skulle vi så til at prøve at komme helt på "toppen" af Fields, vel vidende at det er ganske hårdt at komme i gang igen. Et er at man kan løbe langt langsomt stille og roligt, et andet er at Spinning får ens puls op i den grad, syrer benene til, samt at man sveder tran, men med gode instruktører, bliver man vejledt til at opføre sig fornuftigt på cyklen, kyndig vejledning i en bestemt og humorfyldt tone er alt afgørende for at man kan holde pusten i træningslokalet. Jeg bruger Spinning som supplement til min løbetræning, det giver utroligt godt til at få en bedre puls og i øvrigt bedre kondition.

Det nye trænings sted er meget optimalt, gode cykler, god plads mellem cyklerne, gode omklædnings forhold og et godt bad der virker! Og frem for alt søde mennesker at være sammen med, der er faktisk plads til en del flere på holdet, da vi "kun" er en 12-15 stykker hver gang, så en opfordring til alle om at "få varmen" og en god oplevelse ---- mød op -- I vil ikke fortryde det.

Vi starter timen med at varme op, her får vi indstillet cyklen og får kravlet i pedalerne, lidt tempo uden belastning og afventende at Charlotte eller Dennis (klubbens spinning instruktører), befaler "op i fart" "mere belastning" - musikken kører taktfast og vi drøner afsted med nogle

varierede programmer, der bringer os op og stå i pedalerne når vi skal over de høje bjerge på "touren", ned og sidde og af med belastningen når vi skal spurte ned af bakke, i et meget højt Spinning tempo. Hold da op! Sveden springer og fødderne suser rundt i pedalerne, godt vi er "spændt" fast, ellers var vi da lettet, og selv om der er god plads i lokalet, er der ikke plads til at flyve rundt.

"Ydergreb" råber Charlotte, og vi skal op og stå i pedalerne.... Mere belastning mindst to millimeter på belastningsgrebet "og det skal være mod +" siger hun, der bliver holdt øje med os, så vi gør det rigtige, for at få max for pengene og så vi ikke sidder og falder i søvn!

Det er en god oplevelse at deltage i Spinning timerne, både socialt og træningsmæssig, så der er ikke så meget at betænke sig på, kom og kør med, det kunne være sjovt hvis vi kunne blive rigtige mange hver gang.

Læs i øvrigt om Spinning på www.motionsklubbenamager.dk eller se Klubbladet. Go for it ---- vi ses

Glad deltager på Spinning holdet:

Jørgen Christiansen





Banko

Fredag den 26. januar 2018

Kl. 18³⁰

teatersalen på Tårnby Skole

Sneserevej 10, 2770 Kastrup

Der spilles banko og serveres kaffe, te og kage

Entré 20.- kr.

En bankoplade koster 10.- kr.

5 Bankoplader koster 40.- kr.

Vel mødt til en hyggelig aften



Lufthavnen Rundt og Strandparken



Til løbet, her den 5. november, havde vi bedt DGI om hjælp til at gøre vores løb mere synligt i medierne og andre steder, da de har en meget større berøringsflade end os. Vi fik herefter lavet en kontrakt med DGI og det må vi sige har givet pote.

Vi havde nogle forventninger om, at løbet skulle blive større end i 2016 hvor der var 423 forhånds tilmeldte og 49 eftermeldinger, der var 405 løbere på dagen. Vores forventninger blev indfriet til fulde der var 725 forhånds tilmeldte og på dagen 49 eftermeldinger, i alt var der 645 løbere på dagen.

Vi var nogle der startede om lørdagen, med de indledende forberedelser, såsom at fylde vanddunke, ordne medaljer, ordne lodtræknings præmier, sætte telt op ordne målbanner og til sidst om lørdagen gik Annelise og jeg ud og lagde ruten til 10 km. i Strandparken, jeg gik i alt den dag 14 km.

Søndag morgen oprandt, vi var meget

spændte på om vejret holdt tørvejr og ikke så meget blæst, vores ønske blev hørt det blev et perfekt løbevejr, regnen kom først da løbet var færdigt. Dagen startede med morgenbord til alle hjælpere som mødte ind, inden de skulle ud på deres opgaver, vi fik sat de sidste telte op og afhentningen af numre kunne begynde, der var 10 personer som udleverede numre til dem der var tilmeldte, og der sad to personer ved eftermeldingen, det dannede lange køer men vi blev færdige 10 min. før starten gik.

I år havde vi en dejlig Speaker (Christian), han skabte en dejlig stemning under hele løbet, musik og mange dejlige tilskuere. Som noget nyt kom der en af de herlige små kaffevogne, så tilskuerne og løberne kunne købe varm kaffe. I år havde vi også en sportsmassør (Kristoffer) han var til rådighed, hvis løberne havde nogle spørgsmål.

Alt i alt en rigtig dejlig dag, vi kunne alle, og der mener jeg bestyrelsen, DGI og alle vores hjælpere, roligt klappe sig selv på skulderen og sige godt gået. Vi gør det igen til næste år, der er dato en søndag den 4. november 2018. Vi ses.

Grethe





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.

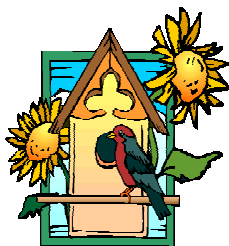
Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig,
har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.

Vel mødt

Yderligere oplysninger kan ses på klubbens hjemmeside

www.motionsklubbenamager.dk

eller på telefon 30 29 42 55



Stort & småt



Tillykke

60 år 2017:
Lone Lie den 11. dec.

80 år i 2018:
Ingrid Padkær den 6. marts
Lis Hansen den 9. april
Inge Vibeke Persson den 18. april

70 år i 2018:
Uwe W. Giersch den 17. januar
Ole Jørgensen den 3. februar
Solveig Jahn den 14. februar
Nanna Pedersen den 5. marts
Kirsten Nielsen den 27. marts

60 år i 2018:
Dorte K. Sigild den 10. januar
Yvonne Hansen den 13. maj
Omar Sigurdson den 25. maj

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



**Glædelig jul
og
Godt nytår**



Følg med på klubbens hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk

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



**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 april 2018, deadline for
næste blad er den 10. marts 2018.
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: Stafetløbet
Fotos bagsiden: Vestamager løbet

Foto Reinhardt/DK

