

MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 17 - Blad nr. 3 - December 2018



Motionsbingo i Kongelunden

Aktivitetskalender

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

Motionsklubben serverer gløgg og æbleskiver i klubhuset efter gang og løb.

Januar

Tirsdag den 1. januar kl 14.00

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



Fredag den 25. januar kl. 18.30

Banko på Tårnby skole i teatersalen, Sneserevej 2770 Tårnby.

Mere inde i bladet.

Marts

Fredag den 15. marts kl. 18.30

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



April

Søndag den 14. april med start mellem kl. 10 -11

Motionsbingo i Kongelunden. Mere inde i bladet.

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

Medlemskontingentet for 2019:

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

Indkaldelse til Generalforsamling fredag den 15. marts 2019 kl. 18.30

I teatersalen på Tårnbyskole, Snesevej

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, ønsker genvalg
 - 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 ultimo 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 7. marts

Hilsen Bestyrelsen/v Grethe

Regnskabet for 2018 bliver lagt ud på vores hjemmeside ca. to uger før generalforsamlingen.

Pilgrim

Så fik Amager motionsforening igen mulighed for, at tilbyde klubbens seniorer en udflugt!

Denne gang kunne Grethe oplyse, at senioridrætten i Ballerup kommune og Københavns Firmasport, havde indbudt til en historisk vandring i Ballerup den sidste dag i august for en pris på 75 kr. pr. deltager.

Vi var nok omkring en halv snes fra Amager Motionsklub der deltog. Transporten skulle man selv klare. Interessen for arrangementet i andre klubber har også været stor, da samtlige 150 pladser var besat.

Det blev en spændende dag, som startede i Ballerup kirke kl 9.30, hvor sognepræsten kunne fortælle om kirkens historie og dens flotte kalkmalerier. Hele kirken var fyldt op, og her blev også tid til en sommersang.

Efterfølgende gik vi i samlet flok til Præstevænget 10, hvor vi tilbød kaffe. Huset "pilgrimsherberget i Ballerup" som er indrettet til at kunne huse pilgrimme er indrettet med 8 køjesenge i 2 rum - meget spartansk, men pilgrimme har jo en begrænset bagage med på deres pilgrimsfærd - så det var ok!

Det er en frivillig forening der står bag herberget "Alberque Ballerup", som modtager gæster fra Santiago-ruten.

Tidligere borgmester i Ballerup Ove Dalsgaard holdt foredrag om huset, og den nye trend med pilgrimsruter, som også er anlagt her i Danmark (brochure lagt frem).



Desværre viste vejret sig netop på dette tidspunkt fra sin værste side, regnen stod i stænger og foredraget var uden-dørs, så det var begrænset hvad man kunne høre. Ordet pilgrim er opstået af latin (peregrinus) - den fremmede "vandrefalk".



Herefter fulgte der en vandretur ad Præstevænget og Pederstrupstien for at ende i Pederstrup gamle by. Her har Ballerup kommune indrettet en hel bydel (a la frilandsmuseet), til et museum for Ballerup kommune.

Vi blev mødt med lirekassemusik og folk i gamle dragter. Rigtig hyggelige huse med stråtag og "gamle" haver med alverdens blomster og frugttræer og indenfor stuen, køkkenet og tilbygningen fyldt med diverse ting fra det 18. århundrede.

Museumsinspektøren indviede os i hvordan hele ideen var opstået, og hvordan man havde indrettet museet. Meget spændende. En god ide til en udflugt! Arrangementet blev afsluttet i "konditorgården", hvor fik serveret frokost og senere kaffe og kage, og hvor nuværende borgmester Würtzen sagde lidt om museet.



Herefter kunne vi besøge områdets gårdbutik, hvor der kunne købes økologiske varer og grøntsager inden vi vendte næsen hjem mod Amager.

Vi siger tak for en god dag og oplevelse.

Ole og Hanne Rasmussen





Banko

Sneserevej 10, 2770 Kastrup

Fredag den 1. februar 2019 Kl. 18³⁰

teatersalen på Tårnby Skole

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





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.

Regionspecifik sportsmassage
(60 min) 450 kr.

Regionspecifik sportsmassage
(45 min) 350 kr.

Regionspecifik sportsmassage
(30 min) 250 kr.

Kære medlemmer



Jeg vil gerne sige tak for, at jeg har måttet redigere motionsklubbens blad, det har været en fornøjelse.

Dog har det de sidste par år været lidt svært for mig, da jeg ikke har deltaget i klubbens daglige liv og atmosfære herfra Frederikssund.

Jeg stopper som redaktør for Motionsklubben Amager's blad efter 11 år på posten.

Det gør det lidt sjovere, hvis også jeg kunne komme med nogle indlæg.

Connie Pedersen

Den primære grund til dette er, at mine øjne og computerskærm ikke er så gode venner mere.

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 1 dobbeltseng.

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 samt opvaskermaskine.

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

ENDURANCE

LØBEVEST MOTIONSKLUBBEN AMAGER



250,- inkl. logo på ryg

Se og bestil vesten på www.amarsport.dk

— eller kom ned i butikken

Års kalender 2019

Tirsdag den 1. januar kl. 14.00

Nytårs gåtur ca. 5 km med start fra klubhuset.

Fredag den 1. februar kl. 18.30

Banko på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

Fredag den 15. marts kl. 18.30

Generalforsamling på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen.

Indkaldelsen findes på side 3 i dette blad, eller kig på hjemmesiden.

Søndag den 14. april Motionsbingo start mellem kl. 10.00 - 11.00

Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden, køb 5 bingoplader for

30,00 kr. Åbent for alle. www.motionsklubbenamager.dk.

Kr. Himmelfartsdag Torsdag den 30. 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 6. juni kl. 17.00

15 km gåtur på det dejlige Amager, turen varer ca. 3.45 timer, medbring selv lidt til proviantering.

Tirsdag den 11. 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.

Søndag den 23. juni kl. 18.00

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

Tirsdag den 25. 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 2019

Fredag den 23. august kl. 18.00

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

Tilmelding i klubben på en liste.

Søndag den 8. september Motionsbingo start mellem kl. 10. - 11.

Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden, køb 5 bingoplader for 30,00 kr. Åbent for alle. www.motionsklubbenamager.dk.

Søndag den 3. 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 klubbtøj.

Torsdag den 5. december kl. 17.00

15 km gåtur igennem den juleudsmykkede by.

Turen varer ca. 3.45 timer, medbring selv lidt til proviantering.

Tirsdag den 10. 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.

Vestamagerløbet er taget ud af kalenderen, vi tager løbet op på generalforsamlingen den 15. marts 2019

Lufthavnen rundt og Strandparken

Så har vi overstået løbet Lufthavnen rundt og Strandparken. Vi er igen i samarbejde med DGI.

Løbet laver jo ikke sig selv, der er mange ting som skal spille sammen, såsom hvem gør hvad. Grethe har nogle gode sparrings partner i DGI og sin bestyrelse og en hel del frivillige.

DGI starter mange måneder før, med at annoncere på Facebook, som vi andre så følger op på, når der popper noget op på Face Book, med et like eller vi deler det så rigtig mange kan se noget om vores løb. Grethe er i tæt kontakt med Carsten H. fra DGI om alle de forskellige ting der skal bestilles, hun har lavet en to do liste som hun så krydser af når tingene er bestilt.

I år er vi blevet enige om at lave en hel 10 km. og ikke som før to runder á 5 km. Så Keld, Elo og Grethe gik i tænkeboks det blev til en del forslag, som så skulle ende ud i en 10 km. Elo og Grethe måtte op på cyklerne og køre nogle ture i Strandparken før vi fik en hel 10 km som vi kunne godkende.

Bestyrelsen tager de sidste ting op på vores bestyrelsesmøde som vi har lige inden løbet, man bliver enige om, at dem der kan komme, mødes om lørdagen sammen med nogle frivillige. Kl. 8 lørdag mødes vi så til en gang morgenmad og så er det ellers i gang med at sætte telte op, fylde store vandunke, pakke medaljer ud, finde lodtræknings præmier, begynde at udlevere løbe numre etc. etc. Kl. 12 er det tid til at Annelise og Grethe kører ud og afmærker ruten til næste dag.

Kl. 7 søndag den 4. november hvor løbet så skal stå, alle hjælpere begynder at myldre ind, der er stillet et dejligt morgenmads bord op, man skal have noget at stå imod med inden man skal ud på de poster som Grethe har tiltænkt dem.

Humøret er højt og vejret er bare med os, ingen vind, lidt sol og lidt skyer. Igen i år havde vi speaker på (Christian), han skaber en fantastisk stemning før, under og efter løbet. Kristoffer vores sports massør stillede op med sit telt og med sin briks, så han kunne løsne op på nogle løberben og give nogle gode råd. Som det sidste nye havde vi en præmie skammel til 1. 2. og 3 pladsen til damer og herrer i begge løb, det gav en dejlig stemning. Der var også medaljer til alle deltagere.

Søndag den 4. november blev en rigtig dejlig dag med mange løbere og deres familier som tilskuere, men som vi altid siger, kan løbet ikke gennemføres uden jer frivillige, så endnu engang tak for jeres store hjælp om lørdagen og på dagen.

Vi ses søndag den 3. november 2019 så sæt allerede kryds i jeres kalender.

En meget stor tak skal også lyde til vores sponsorer:

Ama´r Sport Amagerbrogade 167,
Ama´r cykelservice Holmbladsgade 27,
vores massør Kristoffer Brændgaard,
Bents Bazar Vest Amager Centret og
DGI (Henrik Nygaard)

Hilsen bestyrelsen/ ved Grethe



Her er lidt om 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 det er gratis for dem.

Der kom 30 betalende udefra.

Bestyrelsen er nu, blevet enige om at sætte løbet på standby.

Løbet vil blive taget op på vores generalforsamling i marts, så er der nogen som kan komme med gode ideer, omkring hvad vi kan gøre for at få løbet igen?

Grethe/Bestyrelsen

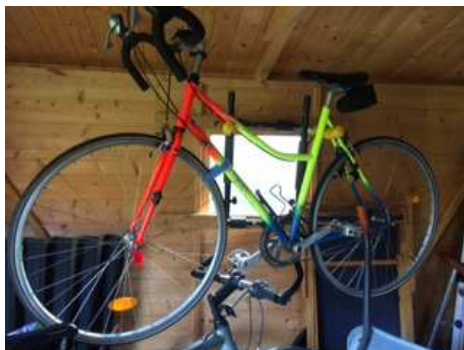
To cykler sættes til salg i vores blad.

Herrecykel Centurion i meget fin stand, har pedaler til klik og almindelig. Pris 1000,- kr.



Dameracer med mange gear en ældre model sælges for 500,-kr.

Henvendelse til Grethe Kristensen
30294255



Et farvel til vores redaktør af vores dejlige blad.

Connie har valgt at stoppe som redaktør af vores blad efter mange år. Connie startede i klubben da hun boede på Amager, der startede også hendes karriere som redaktør af bladet. Connie og hendes mand Bøje valgte så at flytte til Frederikssund, men ville stadig være medlem af klubben, og også fortsætte som redaktør.

Nu efter flere overvejelser vælger Connie at sige stop som redaktør. Vi i bestyrelsen og klubbens medlemmer vil sige tak for alle de år, hvor Connie har stået for vores blad. Håber vi ser Connie til vores generalforsamling til marts, så vi kan få sagt rigtigt farvel.

Bestyrelsen/ ved Grethe

Opråb! Opråb!

Som I nu kan læse her, mangler vi nu en som kunne syntes, at det ville være sjovt at prøve kræfter som redaktør af vores blad, måske skal vi tænke nye tanker, alle ideer er velkommen.

Det næste blad skal udkomme i april 2019 enten fysisk eller digitalt.

Hold jeg ikke tilbage, det kan være et spændende job, bladet kommer 3 gange om året. Jeg er sikker på at Connie vil give sin erfaring videre til den næste redaktør.

Bestyrelsen/ved Grethe

Motionsklubben på Facebook

Dan Reinhardt 12. november kl. 20.37

Vi var 17 til spinning i aften, der blev gået til den, sveden sprang, Charlotte gik forest og vi andre fulgte med så godt vi kunne. Jørgen vi savner dig, så vi håber snart at se dig op på hesten igen.

Lisbeth Pedersen

Det var en super god spinningtime

Jørgen Christiansen

I er seje 🐾 Tak Dan! Men det går meget langsomt frem med mig, nu kan jeg da gå lidt ... indendørs 🏃 Nu har jeg lige reddet mig noget bihulebetændelse oveni, så jeg er lidt bange for at det varer et godt stykke tid inden jeg er klar igen 😊 og det passer mig bestemt dårligt!!! 🙄 Rigtig god træning fra mig til jer (Tag en "stikker 26" fra mig næste gang) 🙌

Charlotte Knudsen 19. november kl. 21.35
Dan er til 6 dages løb i det store udland, så ingen nærbilleder af sagesløse spinner i dag. Nok også meget godt, for vi har kørt en virkelig god time med behårdet belastning i lange intervaller og så en frygtelig masse stående acceleration. Per sagde: "Instruktøren er hård, men retfærdig" efter timen. Tak for de fine ord Per. Så bliver det ikke større. Godt cyklet til jer, der var der i dag. Og tak for rosiner Grethe. Hvad du dog ikke finder på for at komme for sent .

Grethe Og Steen Kristensen
synes godt om

Joan Olsen
Rigtig god spinning.

Lisbeth Pedersen
Igen en super god spinningtime, men vi savner altså stadig Jørgen. Hvordan går det mon?



Søndag den 14. april 2019

Motionsbingo

Nyd den kommende forårs 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.

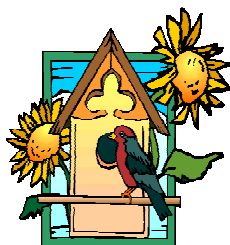
Der er start mellem kl.10-11 på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

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

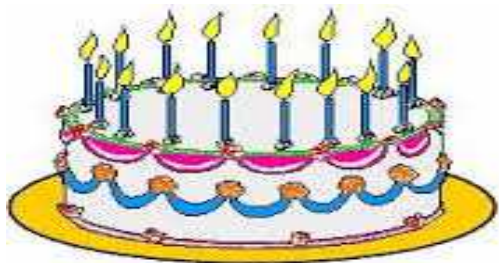
Der er selvfølgelig fine præmier ved fuld plade. Hvis lykkens gudinde ikke smiler til dig, har du under alle omstændigheder haft en begivenhedsrig dag.

Vel mødt

Yderligere oplysninger kan ses på klubbens hjemmeside www.motionsklubbenamager.dk eller på telefon 30 29 42 55



Stort & småt



Tillykke

80 år:

Jes Holdgaard	29. januar
Hanne Rasmussen	16. marts
Birgit Christensen	7. april

70 år:

Bodil Hansen	3. februar
Aase Larsen	25. februar
Maj-Britt Dreymann	10. april

60 år:

Hanne Vinkel	19. februar
Lisbeth Döhring	28. marts

50 år:

Christina Lindhardt	5. april
---------------------	----------

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



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



Følg med på klubbens hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk

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



*Gloedelig jul
og
godt nytår*

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:

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

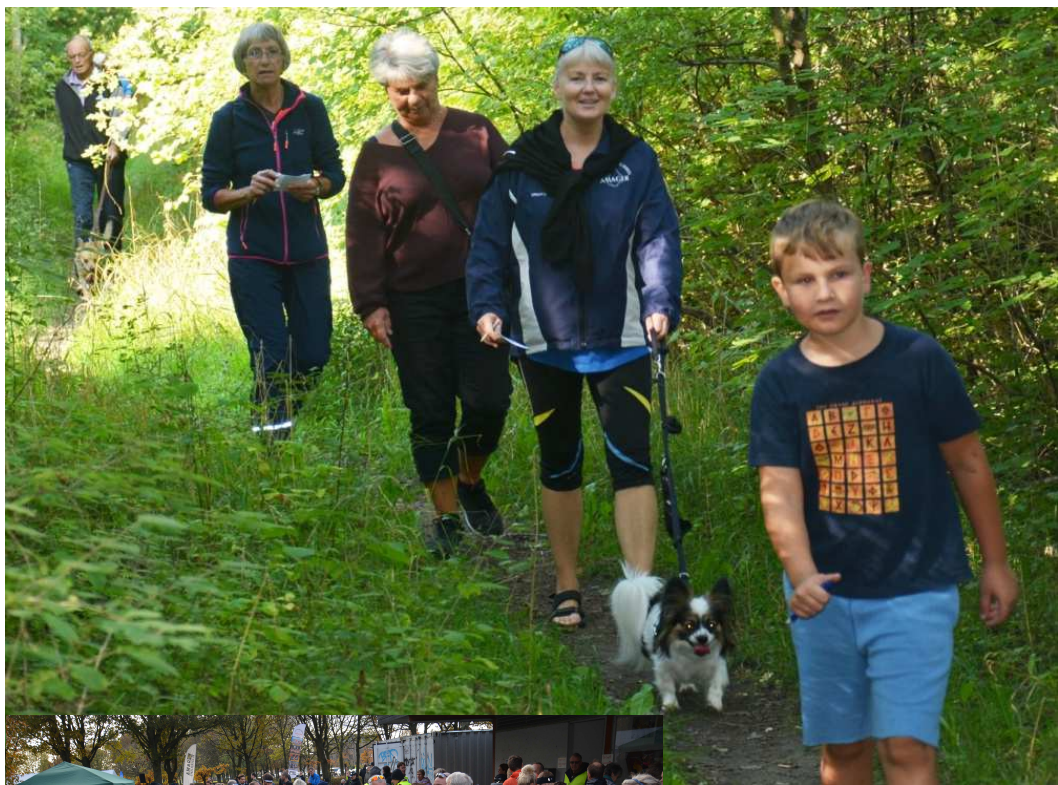
Brugerbetaling kr. 175,- + medlemskab.

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 Motionsbingo. Nederste to: Lufthavnen rundt
Fotos bagsiden: Lufthavnen rundt og Strandparken. *Foto Reinhardt/DK*

