

MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Årgang 18 - Blad nr. 1 - April 2019



Nytårsgåtur januar 2019

Aktivitetskalender:

April

Søndag den 14. april med start mellem kl. 10.00 - 11.00, Motionsbingo i Kongelunden, mere inde i bladet. Arrangementet er åbent for alle.

Maj

Mandag den 6. maj. Senior tur til Nykøbing Falster med KFS, tilmelding bliver lagt nede i klubben og på FB.

Kr. Himmelfartsdag torsdag den 30. maj kl. 10.00.

30km. cykeltur i roligt tempo, tag selv lidt forplejning med på turen. Den varer ca. 3½ time. Vi griller nede i klubben efter cykelturen. Tilmelding kan ske nede i klubben på fremlagte liste.

Juni

Torsdag den 6. juni kl. 17.00

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

Tirsdag den 11. juni kl. 18.00

City O - løb inde i København, kom og vær med vi hygger med vores medbragte mad efter løbet eller gåturen. Tilmelding i klubben fra maj måned.

Uge 25 står i Etape København, det er et maraton over 5dage. Læs mere inde på vores hjemmeside www.motionsklubbenamager.dk

Søndag den 23. juni kl. 18.00, der bliver stillet grill op nede i klubben, så er der dømt fællesspisning, tilmeldingslister nede i klubben i maj måned.

Tirsdag den 25. juni kl. 14.00 og kl. 19.00 Sankthans punch efter gang og løb.

August

Fredag den 23. august kl. 18.00 , Vores årlige stafetløb i klubben, læs mere inde i bladet.

September

Søndag den 8. september med start mellem kl. 10.00 - 11.00, Motionsbingo i Kongelunden, mere inde i bladet. Arrangementet er åbent for alle.

Medlemskontingentet for 2019:

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

Ny bladbestyrer og redaktør af klubbladet



Så er der blevet antaget en ny bladredaktør. Jeg har efter lidt overvejelse besluttet at, dette job ville jeg gerne påtage mig, da bestyrelsen pt ikke vidste, om der var andre som kunne være interesseret i denne tjans. Hvis der skulle være andre, der kunne være interesseret i jobbet, og som fremover vil stå for udarbejdelsen af Motionsklubben Amagers klubblad, så

meld jer på banen, men indtil videre har jeg påtaget mig jobbet.

Jeg vil begynde med at sende en stor tak til Connie vor tidligere bladbestyrer, som nu efter 11 år har besluttet at give stafetten videre.

Jeg vil så på ydmyg vis tage stafetten op, og efter bedste evne forsøge at videreføre Connie's arbejde.

Der skal dog samtidig hermed lyde en opfordring til alle, store som små medlemmer om, at bidrage med indlæg og billeder til klubbladet, så det ikke kun kommer til at bestå af reklamer, årskalender og meddelelser om kommende begivenheder osv.

Svend Davidsen

Tak til vor afgående bladredaktør Conni efter 11 års trofast arbejde.



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

BANKO 2019

Der var mødt ca. 100 forventningsfulde mennesker op, til motionklubbens årlige bankoaften i festsalen på Taarnby skole, der var allerede dækket op med kaffe, the og kage, og der kunne købes øl og vand.

Der var mange fine præmier på spil, og stemningen god og folk i godt humør.

Efter bankospillets ophør, tog alle del i oprydning etc, så festsalen blev efterladt i pæn og rengjort tilstand.

En stor tak til bankoudvalget.

Dan



Der skal lyde et stort tak til ildsjæle-
ne, som har stået for planlægning og
afviklingen af aftenens banko.

Stort fremmøde, og jeg skal i hvertfald
ikke klage, se bare hvor heldig jeg var.

Ser frem til næste års bankoaften.

Svend





FASTELAVN 2019



Fastelavn søndag den 3. marts 2019

Motionsklubben holdt sin første fastelavnsfest, med tøndeslagning foran klubhuset. Initiativ til fastelavn blev taget en klubaften af nogle friske løbere, Grethe greb hurtigt ideen, med hjælp af de andre blev tøndeslagningen en realitet. Grethe sendte invitationer ud på Face book, og lagde opslag nede i klubben. Bjarne E. blev sendt til Ama ´r Sport efter et tilskud til tønder og køller, Henrik C., Lisbeth S., Dan R. og Grethe holdt et lille møde om hvordan festlighederne skulle spænde af. Lørdag hentede Dan tønderne ned hos Ama ´r Sport, gjorde dem klar til om søndagen hvor Povl Erik hjalp med at hænge tønderne op. Humøret var højt, og vor herre havde sørget for godt vejr. Vi var 57 fremmødte og ca. 30 var flot udklædte. Nu skulle der slås katten af tønden, man stillede sig i række se-

kunderet af Grethe. Den første tønde var til dem der skulle løbe, det ville sige de skulle en omgang rundt om huset i løb inden de måtte slå igen. Den anden tønde var til den der gik, de skulle ned og runde en kegle inden de måtte slå igen. Der blev lagt mange kræfter i for at slå tøndene ned, Tilskuerne heppede, klappede, hujede og kom med mange tilråb. Der blev kåret to bundkonger og to kattekonger. De to bundkonger gik til Hannes to børnebørn og til Josefine og de to kattekonger blev Rasmus og Povl Erik.

En ny tradition blev føjet til klubbens mange aktiviteter. Bestyrelsen havde sørget for en dejlig forplejning, varm kakao og fastelavnsboller inde i klubhuset.

Benny og Grethe



Funktionel træning

Så kom der gang i funktionel træning, som fremover vil finde sted ved klubhuset søndag kl. 10.00 og torsdag kl. 18.00



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 anneks på 12,5 kvm.
Anneksset 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



Generalforsamling 2019



Bestyrelsens beretning for året 2018

Formanden/Bestyrelsen byder alle velkommen. Vi er glade for det store fremmøde.

Bestyrelsen har i løbet af 2018 afholdt 3 møder og nogle summemøder før vores løb.

De 3 møder er på skift holdt hos de enkelte bestyrelsesmedlemmer. Vi starter altid med en dejlig middag (man skal ikke arbejde på tom mave) og hyggesnak, herefter tager vi fat på den alvorlige del. Selve bestyrelsesmødet er lagt i faste rammer. Der er sendt en dagsorden med gamle og nye tiltag, der skal snakkes om, ud til bestyrelsen en lille uge før mødet. Bestyrelsen består af 6 medlemmer. Vi syntes, vi klarer os godt med 6 medlemmer, men vil gerne have 1 mere, da 7 er optimalt, hvis der skal stemmes om noget.

Her er så hvad der sker i motionsklubben i løbet af året 2018.

Nytårsgåtur
Løbeskole
Cykeltur Kr. Himmelfartsdag
Sankt Hans punch & aften
Klubstafet
Lufthavnen Rundt
Nye tiltag

Banko
Motionsbingo i Kongelunden
Sommer- og julegatur
Vestamagerløbet
Spinning, gymnastik og svømning
Gløgg og æbleskiver
Samarbejde med KFS

Nytårsgåtur

Er en årlig tradition, som vi har haft i mange år. Gåturen blev her i 2018 som vanligt ledet af Dan R., og hjemme i køkkenet huserede Grethe, så der er gløgg og æbleskiver klar, når gåturen er slut. Meget pæn tilslutning.

Banko

Årets banko blev i år ledet af frivillige, så bestyrelsen er helt ude. Bestyrelsen siger tak til de frivillige og håber, at det er et initiativ, der kan foresætte i de frivilliges regi. En stor tak til alle fremmødte. Det blev en dejlig aften.

Løbeskole

I 2018 stillede klubben med vores egne instruktører, som er blevet udannet i DGI. Bestyrelsen valgte, at vores instruktører, som er tilknyttet løbeskolen, skal aflønnes på lige fod med vores andre instruktører. Meget stor tilslutning til løbeskolen, og mange valgte at blive medlem af klubben. Det er helt sikker på grund af vores egne instruktører. Stor tak til jer.

Motionsbingo

Bingo i Kongelunden er en af vores meget gamle traditioner, som vi holder i hævd. Der er stadig stor søgning til begge dage. Vi siger tak til Lars for at lægge ruten med hjælp af Annelise. Også tak til resten af bestyrelsen.

Cykeltur

Dan R. lagde en flot og spændende tur, mens Grethe med flere hjælpere gjorde grillen klar. Der er altid stor tilslutning til cykelturen.

Sommer- og julegåtur

Det er gåture, som har været tilknyttet vores motionsdiplom, hvilket ikke er aktuelt mere, men Lars J. syntes stadig, at det er en god tradition, så han lægger ruterne. Stor tak til Lars. Tilslutningen til begge ture afhænger af vejret.

Sankt Hans punch og aften

Endnu en af vores gode traditioner, som vi syntes, er meget hyggelig. I år slog vi os sammen med sejlklubben om musikken, og de to formænd holdt en fælles Sankt Hans tale. Stadig godt fremmøde til begge arrangementer.

Vestamagerløbet

Løbet har eksisteret i mange år, men ser nu ud til at have overlevet sig selv. De senere år er det gå ned af bakke. I 2018 år var der kun tilmeldt 22 betalende løbere, så spørgsmålet er: skal vi fortsætte, men det kommer vi til senere på generalforsamlingen.

Klubstafet

Stafetten er et af vores nyere tiltag. Løbet har fin opbakning, men er imidlertid i konflikt DHL Stafetten i Fælledparken. Vi kan se, at der er færre tilmeldinger end tidligere til vores egen stafet. Bestyrelsen vælger nu at flytte vores egen stafet en uge frem, så vi forhåbentlig kan få flere hold. Klubben giver fuld forplejning den aften.

Spinning, gymnastik og svømning

Alle tre aktiviteter hviler i sig selv. Der er fuldt hus til gymnastik og svømning, men der kan godt være nogle flere til spinning. Vi har ca. 24 cykler, men vi er som regel mellem 10 og 15 deltagere. Spinning bliver ledet af Charlotte, gymnastikken af Inge, og svømningen passer sig selv med to frivillige bassinvagter.

Lufthavnen Rundt Strandparken

Motionsklubben har stadig et rigtig godt samarbejde med DGI. Løbet er et, vi satser på fremover. Det giver god pr. til klubben. Dagen er alt i alt en stor succes. Bestyrelsen siger tak til alle de frivillige hjælpere på dagen.

Gløgg og æbleskiver

Jul er lig med gløgg, æbleskiver og hygge. Det er en god måde at samle vores medlemmer om en god tradition. Kl. 14 kom der 5, jeg ved ikke rigtig hvad der gik galt, men det er noget bestyrelsen vil se på. Om aftenen var der stort rykind, så der var masser af varme og hygge.

Nye tiltag i 2018

Grethe har indkøbt en del redskaber til noget funktionel træning. De er afprøvet, og de faldt i god jord, men når det er mørkt og rigtig koldt, stopper det, for så at starte op i foråret 2019. KFS har sponsoreret 10.000kr. til udstyr og fremtidig reklame i aviser og andet. Mere herom under punktet eventuelt på dagsordenen.

Samarbejde med KFS

Klubben får løbende tilbudt arrangementer fra KFS, som vi er medlem af. I år har der været seniortræf på Fal-

ster, førstehjælp med hjertestarter, en kulturel byvandring i Ballerup. Alle arrangementer til billige penge, og der er fin tilslutning fra klubben medlemmer.

Til sidst vil bestyrelsen takke alle de frivillige, som stiller op, når vi kalder. Det være sig til egne arrangementer, eller når der er brug for os til andre løb. Husk på, at når vi er ude og hjælpe andre steder, får klubben penge for jeres hjælp, og de penge det er med til, at vi rigtig kan hygge os til vores egne arrangementer.

Grethe Kristensen

Annelise Larsen

Bente Overholdt

Charlotte Knudsen

Svend Davidsen

Vibeke Overgaard



Tak til superhjelper og altid villige Lars



Generalforsamling 2019

Fotograf Dan Reichardt

MEMORY LANE

Jeg fik et spørgsmål til spinning en mandag, om hvornår vi startede vores spinning med Charlotte som instruktør, og hvorhenne, og hvor mange der er tilbage af dem som startede til spinnig.

Hjem og finde alle vores blade frem, der måtte jeg jo kunne grave nogle årstal frem. Vi startede til spinning hos Multi Sport i Vermlandsgade, nede i kælderens år 2008/2009, 2009/2010, 2011/2012 så rykkede vi til et nyt center, Urban Fitness på Lergravsvej der var vi i årene 2012/13, 2013/2014, 2014/2015, så blev det center solgt. Så måtte vi i gang med at finde nye lokale og valget faldt på Kastrup Fitness i Kastruplundsgade, der var vi så fra 2015/2016, 2016/2017, vi stoppede før tid i Kastrup Fitness, forholdene var for ringe, så ingen spinning i foråret 2017.

I efteråret 2017 kom en ny aftale på plads med Fitness DK i Fields der er vi så i året 2017/2018, 2018/2019, nu må vi så se hvad der vider frem sker da Fitness DK er overtaget af Sats Fitness. Jeg har fundet frem til nogle navn på nogle som startede i Multi og stadig kører i Fields:

Charlotte K., Grethe K., Dan R., Annelise L., Per P., Bente J.

Nu var min interesse vakt, hvem er tilbage i klubben som startede i 1974, de første jeg stødte på var Hanne og Flemming Jappe. I år 2006, fik jeg lavet et interview med Hanne og Flemming til bladet. Flemming fik en skade i 1980 derfra holdt de en pause, men var stadig medlem, en dag læste de, at vi havde gymnastik, det startede de så med i 1989, og har holdt ved lige siden.

Ruth Hedegaard er den næste fra 1975 og er stadig aktiv i klubben. Steen og jeg kom i 1976 sammen med mange andre, vi startede vores karrierer nede på bænken ved tiøren, men i 1980 kom vi under tag. Jeg kunne blive ved men der er måske andre der kunne tænke sig at skrive, hvor længe de har været medlem af klubben og hvad der får dem til at blive. Vores nye redaktør Svend Davidsen tager gerne imod nogle gode historier med et tilbage blik i klubben.

Grethe



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

Smedekærvej 26, 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.

Her er lidt mere om vores aktiviteter i juni måned

Tirsdag den 6. juni k. 17:

Starter vi ud på en dejlig gåtur på Amager, turen varer ca. 3 1/2 time.

Lars plejer at lægge en god og varierende tur, vejret er forhåbentlig med os, men man kan aldrig føle sig sikker, så at tage regntøj med i tasken er en god ide.

Husk også lidt til jeres egen forplejning.

Turen er ca. 15. km, og vi går i et raskt og jævnt tempo

Tirsdag den 11. 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 bliver lagt en tilmeldingsliste nede i klubben, skriv jer på. Hvis i ønsker at deltage.

Grethe sammensætter hold for både løbere og dem som bare ønsker at spadsere. Hvis vejret er med os, har vi taget vores madpakker og drikke med, så når alle er kommet i mål, spiser vi vor medbragte mad sammen.

Turen er ca. 5. km i fugleflugtslinie og deltagelsen koster 65 kr.

Søndag den 23. juni kl. 18.00:

Der bliver stillet grill op nede i klubben.

Så mødes vi med vor medbragte mad og måske noget hjemmebag til kaffen.

Senere på aftenen går vi sammen med vor naboklub KTF, hvor vi synøjer midsommeren ind.

Der bliver lagt tilmeldingslister nede i klubben i maj måned.

Så husk at skrive jer på, hvis i ønsker at deltage.

Tirsdag den 25. juni kl. 19.00:

Serverer klubben Sankt Hans Punch og lidt snacks, efter gang og løb.

Det er en af vore hyggelige traditioner, så der kan man få snakket lidt sammen og måske få ønsket nogen en god sommerferie.

Husk nu at tilmelde jer vores arrangementer, det er så hyggeligt.

Men husk at klubben ikke lukker fordi det er sommer.

Vi ses

Bestyrelsen

15 km. sommergåtur

tirsdag

den 6. juni kl. 17,00



Afgang herfra Klubben præcis kl. 17,00
Medbring selv mad og drikke klubben giver is.



Søndag den 14. april og 8. september 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.

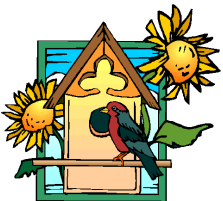
Der er start mellem kl.10-11 på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

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



KLUBSTAFET 2019

Klubbens stafeløb fredag den 23. august k. 18.00

Klubber afholder for 7. gang vores egen stafet i klubben. Med fælles grill efter løbet, som klubben er vært for.

Denne dag er der brug for hjælpere, så hvis man ikke selv skal løbe, så tilmeld jer som hjælper.

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

Tilmelding til løbet eller som hjælper bliver lagt frem nede i klubben fra 1. juni.

HUSK! At man skal løbe i klubbetøj denne dag.

VEL MØDT!



Stort & småt



Følg med på klubbens hjemmeside
www.motionsklubbenamager.dk

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

50 år.	
Julia Boe Jensen	16. juli
60 år.	
Hanne Rasmussen	17. juni
Jakob Landberg	25. juli
Svend Jørgensen	26. august
70 år.	
Kamma Nielsen	17. juli
Margit Crome	05. september
René Hallin	02. August
80 år.	
Lillian Lundqvist	21. August



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

Næste klubblad udkommer
primo august 2019, deadline for
næste blad er den 10. juli 2019.

Husk at sende din artikel til
23svend10@gmail.com

Der ligger lister nede i klubben,
hvor man kan tilmelde sig som hjæl-
pere til Etape København i uge 25.

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

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 Overgaard
Eremitageparken 373 stuen A
2800 Kongens Lyngby
Tlf.: 26 17 60 95
Email: Lykkeulf@gmail.com

Bestyrelse:

Charlotte Knudsen
Listedvej 19, 1. tv.
2770 Kastrup
E-mail: ma@motionsklubbenamager.dk

Svend Davidsen

Bryrupvej 65
2770 Kastrup
Tlf.: 42 52 23 10
E-mail: 23svend10@gmail.com

Bente Overholdt

Kastruplundgade 74, 1. th.
2770 Kastrup
Tlf.: 40 33 02 24
Email: benteoverholdt@gmail.com

Per Petersen

Glamsbjergvej 18B
2770 Kastrup
Tlf.: 28 26 82 19
Email: pepi@mail.dk

Blad:

Svend Davidsen
Bryrupvej 65,
2770 Kastrup
Tlf.: 42522310 E-mail:
Email: 23svend10@gmail.com

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 Kløkkersvej, Kastrup.
Kun efter aftale med formanden.

Gymnastik:

Onsdage ca. 23 lektioner.

Gymnastik er på Tårnby Gymnasium,
Tejn Allé i drengesalen. Starter den første onsdag i oktober, slutter sidst i marts.

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

Motionsgymnastik er kl. 18.15 - 19.30
Brugerbetaling kr. 200,- + medlemskab.

Kontakt formanden for tilmelding.

Spinning:

Fra oktober 2019 marts 2020

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

Funktionel træning:

Start april til sidst i oktober

Søndag kl. 10.00 og Torsdag kl. 17:50

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

Craft Blocked Jacket, Dame/Herrer 350 kr.
med klublogo på brystet



AMA'R
SPORT

Amagerbrogade 165-167
2300 København S