



Årgang 18 - Blad nr. 2 - August 2019



Sankthansaften 2019

Aktivitetskalender

September

Søndag den 8. september kl. 10-11

Motionsbingo i Kongelunden. Startsted på den sydlige parkeringsplads i Kongelunden. 5 bingoplader for kr. 30,- Alle er velkomne



Mandag den 30. september kl. 18.30

Spinningholdet kører igen i STAS i Fields. Læs mere inde i bladet.

Oktober

Onsdag den 2. oktober kl. 18.15

Start på gymnastiksæsonen. Læs mere inde i bladet.

November

Søndag den 3. november kl. 10 og 10.15

Lufthavnen Rundt - Strandvejsløbet. Halvmaraton og 10 km. løb. Åbent løb for alle. Løbet er gratis for medlemmer, der løber i klubtøj. Link til tilmelding findes på hjemmesiden.

December

Torsdag den 5. december kl. 17

En dejlig gåtur gennem den juleudsmykkede by. Turen varer ca. 3 timer og 45 minutter. Medbring selv proviantering.

Tirsdag den 10 december kl. 19

Gløgg og æbleskiver. Vi mødes i klubhuset efter gang og løb og ønsker hinanden god jul.



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

Efterårets aktiviteter

Spinning starter mandag den 30. september kl. 18.30 i SATS i Fields.

Vores to instruktører Charlotte Knudsen og Per Petersen står klar til at tage imod jer. Hvis man vil forbedre sin kondition, så er spinning en rigtig god måde at gøre det på. I år bliver det på helt nye cykler (tomehawk), men alle skal nok få en god oplæring i, hvordan man bruger disse cykler. SATS i Fields er blevet renoveret hen over sommeren. Den lille pool er fjernet, men der er stadig dampbad og sauna. Hvis man vil deltage, så tilmeld

jer til Grethe fra gang til gang. Det koster 30 kr. pr. gang. Der er to timers gratis parkering, hvis man husker at finde sin bil på den maskine, som står i receptionen (se foto) når man så kommer ned til p-kælderens skal man huske at logge sig ud nede ved udgangen til parkeringen. Husk hængelås til jeres skab i omklædningen.

Gymnastikken starter onsdag den 2. oktober kl. 18.15 til 19.30 på Tårnby Gymnasium i drengesalen. Vores instruktør er Inge Marquart. Alle kan deltage ung som gammel, damer som mænd. Vi er en stor homogen gruppe, som sætter vores gymnastik, og selvfølgelig det sociale samvær og hygge, i højsædet.



Løbet Lufthavnen Rundt og Strandparken i november er nu vores største aktivitet i klubben. Det bliver løbet for 17. gang i år. De seneste 3 år har vi samarbejdet med DGI. Er man medlem af klubben og vil løbe, er det gratis, hvis man løber i klubbetøj. Hvis man ikke skal eller kan løbe så meld jer som hjælpere, for den dag er vi storforbrugere af hjælpere.



December er vores hyggemåned i klubben. Vores julegætur på programmet. Det er torsdag den 5. december kl. 17 med

start hos Grethe og Steen på Kongedybs Allé. Det er en tur på ca. 15 kilometer igennem det dejlige juleudsmykkede København.

Tirsdag den 10. december kl. 19 bliver der serveret gløgg og æbleskiver i klubben, håber at rigtig mange vil deltage og være med til at ønske hinanden en glædelig jul.

Bestyrelsen/Grethe

Løbeskolen gør det igen!



Løbeskolen fortsatte de tidligere års succes med fokus på løb og leg. Formålet med skolen er bl.a. at komme igennem et 12 ugers træningspas, hvor 5-kæmperne ender med at kunne løbe min. 5 km og 10-kæmperne min. 10 km. Med deltagelse i løbeskolen får man automatisk et løbenr. til et løbene (efter eget valg) i Etape København og alle 5-kæmpere nåede målet på afslutningsdagen endda 7,4 km. For 10-kæmpernes vedkommende var det jo bare en lille træningstur 😊

Vi trænere mødte forventningsfulde op til den første træningsdag og glædede os til at give den gas og finde ud af hvor niveauet lå, så vi kunne planlægge en varieret træning derefter. De fremmødte havde et fantastisk gå på mod, og det virkede ikke som om der var noget der kunne skræmme dem.

Vi lagde hårdt ud med 60 tilmeldte samt 11 eftertilmeldinger, så der lå en stor opgave forude for os trænere. Desværre er der altid et vist frafald undervejs, men heldigvis fortsatte de fleste. De mødte alle op med højt humør og stort engagement.

Som noget nyt i 2019 har vi haft fælles opvarmning med resten af klubben. Det har bestemt været positivt.

Løberne mødte flittigt op og gav den

fuld gas, både ved løbepassene, intervaltræningen og legene. Selvom træningen ind imellem har været hård og til tider gjort ondt (f.eks. intervaltræningen), har der stadig været smil på læberne og kække bemærkninger og ind imellem også en sang - "Vi løber med vores venner og dem som vi kender og dem som vi ikke kender, dem løber vi fra" og nogle gange "med". Men den "hårde" træning var en del af det der skulle til for at nå målet.

Der har været forskellige regler på de 2 hold - hhv. 5- og 10-kæmperne. For 5-kæmperne betød det at der sjældent var pauser mellem øvelserne - så dem der var hurtigst måtte bruge "ventetiden/pausen" på at lave planken eller squats. For 10-kæmperne betød det bl.a. at man ikke måtte overhale Lisbeth på de første 2 kilometer, for så kostede det flødeboller til hele holdet. Efter de 2 kilometer var Claus klar til at sætte tempoet.

Det glæder os at så mange af de nye løbere har meldt sig ind i klubben - velkommen til.

Tak for denne gang og vi ses på "landevejen".

Lisbeth, Bente, Claus, John & Per

Forårstur til Nykøbing Falster



Igen i år havde "Aktiv Fritid i Nykøbing Falster" fremsendt indbydelse til "Seniorsportstræf". Det er så tredje gang at vi fra "Amager motionsklub" har kunnet deltage i dette fine arrangement. Grethe orienterede allerede på klubbens generalforsamling om tilmeldingslister, der vil blive lagt frem i klubben. Mange ser hen til denne udflugt med forventning, så i år kunne vi mønstre over 50 personer.

Klubben arrangerer fælles buskørsel som er et hit - dejlig tur ned gennem Syd-sjælland, hvor vi havde et fint look fra en spritny bus og en super buschauffør. På vejen kunne vi få øje på det nybyggede spændende tårn der er blevet bygget på Gisselsfeld. Der er altid en fin stemning i bussen, så man ankommer til sportshallerne i godt humør.

I år var vi de første der nåede frem, så det var nemt at finde et bord, så alle fra motionsklubben kunne sidde sammen, når vi blev budt velkommen med morgenkaffe kl 9.30, samt med fællessang og musik i den store hal. I år var der rigtig mange deltagere fra Københavns kommune, men stadig flest fra det nære opland (Falster og Bogø).

Efter den hyggelige start, delte vi os efter hvilke idrætsaktiviteter (2) vi havde valgt, (skulle være på plads hjemmefra). Mange havde på ny valgt byvandring, som altid er et hit, men som noget nyt i år kunne også Lolland-Falsters historie

vælges. Det var klart en fordel i år for dem der havde valgt det, da vejret ikke helt var på vores side i år. Der kom den ene sorte sky efter den anden, som man måtte gå i ly for. Men konkurrencerne i petanque og krolf blev afholdt som tidligere og vinderne fundet. Der var også bowl i en af hallerne hvor man kunne se på. Som noget nyt var bueskydning i hal 2. Det var der mange der blev bidt af. Utrolig hjælpsomme instruktører viste hvordan bue og pil blev spændt, man kunne ikke undgå at tænke på hvordan en helt befolkningsgruppe (indianerne), har levet med dette våben.

Men tiden løber hurtigt og kl 13.15 blev vi igen kaldt til samling i den store hal, hvor en flot frokostbuffet ventede. Så var det tid for orkesteret og fællessang igen. I år blev det "papirklip" af Kim Larsen og "Det er i dag et vejr" fra 1939, samt "Åbent landskab" af Jens Toftlund for at slutte med "Guldborgsundvalsen". Herefter en festlig afslutning, hvor alle der har lyst danner kæde og danser hele salen rundt. En festlig afslutning.

Så er der kun busturen tilbage, som forløb uden problemer og så en kæmpe tak til klubben for endnu en dejlig udflugt til Falster som vi seniorer fik mulighed for at deltage i.

Ole og Hanne Rasmussen



Functionel Outdoor

Som mange nok har bemærket, er der i denne sæson (torsdag aften og søndag formiddag) startet en ny aktivitet i Motionsklubben Amager, nemlig FUNCTIONEL OUTDOOR.

En donation fra Københavns Firmasport har gjort det muligt at indkøbe udstyr til funktionel outdoor, bl.a. lækkert tykke måtter, kettlebells, tunge reb og hvad alle remedierne nu ellers hedder.

Og allestedsnærværende Grethe er den kompetente instruktør, som hver gang har et godt og afvekslende program. Jeg tror, at jeg ikke er den eneste, der synes, at det af og til er rigtig hårdt, men det betyder vel, at det er godt for os J. Til gengæld tror jeg bestemt, at alle kan enes om, at det er rigtig dejligt at lave motion i det fri!

Kirsten

Efter problemer med betændelse i hælene og fjernelse af 3 mus i det ene knæ, har jeg nu erkendt, at jeg ikke længere kommer til at løbe - måske efter bussen ☺. Og så må man jo finde på alternativer. Jeg er derfor startet på funktionel

træning med Grethe som "hård" instruktør.

Funktionel træning er rigtig god styrketræning af bl.a. mange af de muskler, som ikke bliver trænet ved løb - bl.a. "mormor" armene. Det er sjov og til tider rigtig hård træning (alt efter hvor meget "gas" man selv giver), men det er bare skønt at træne udendørs. Det gør også noget ved den mentale sundhed. Grethe forstår at variere træningsprogrammerne, så der ikke er 2 gange der er ens.

Der trænes torsdage kl. 18.00 og søndage kl. 10.00.

Træningen om søndagen afsluttes med "morgenmad". Super træning og hyggeligt selskab med en masse glade mennesker. Kom og vær med!

Sportslig hilsen
Pia P.



En positiv oplevelse

Jeg var netop kommet ind i en god gænge med at løbe da jeg fik flere og flere smerter i højre hofte og ben. Fysioterapeut og kiropraktor kunne ikke i længden holde smerterne nede. Til sidst måtte jeg til lægen og få stærkere smertestillende medicin. Desuden blev der taget røntgenbillede. Røntgenbilledet bekræftede at slidgigten var alvorlig og jeg blev henvist til Ortopædkirurgisk afdeling på Hvidovre Hospital. Efter samtale med en kirurg blev det bestemt at jeg skulle have ny hofte i midten af juni måned.

Nu er det tre uger siden at jeg var under kniven. Jeg har haft forbavsende få smerter efter operationen, og det er dejligt at kunne gå uden særlige smerter og uden at halte. Det går stille og roligt fremad, hjulpet på vej af de øvelser jeg fik af fysioterapeuten på Tårnby Sundhedshus.

Til dem som skulle være bekymret for en sådan operation, vil jeg sige, at det skal de ikke være. De er dygtige, søde og rare og der bliver passet på dig på Ortopædkirurgisk afd. 223.

Henrik J.



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

Braendgaard-Care@outlook.com

Smedekærvej 26, 2770 Kastrup

www.braendgaard-care.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.

Godt gammeldags grin...

Personligt syntes jeg, at fredag aften foran tv er den kedeligste på hele ugen. En fredag aften sad jeg i min velpolstrede otiumstol, hvor jeg zappede mig frem til DR kulturkanal.

Her var der grin for alle licenspengene. Der blev vist to Gøg & Gokke film fra 1933 og 34. Deres klovnerier var helt



som forventet. Herligt, hvor minderne kom frem.

Jeg har ikke set Gøg & Gokke film siden drengearene, hvor det var i biffen til 4-forstillingen. Det var som regel i Merry biografen overfor Sundby Kirke. Der var næsten altid udsolgt til forestillingen. Det var også dengang de fleste drenge fodtøj var gummisko eller røjser. Og det store hit på legepladsen var dåseskjul, hvis man var så heldig af finde en tom dåse.

Fortsat god sommer i Motionsklubben Amager.

Ejvind Madsen
Bogstavsfabrikken ApS

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

Pigetur til Sønderjylland

Dagen efter vi havde holdt Sct. Hans i klubben, var vi 8 "piger" der drog mod Sønderjylland: Ida, Pia, Inge, Jytte, Bente, Nanna, Annelise og jeg. Turen gik til et sommerhus ved Flovt Strand - lidt udenfor Haderslev og ud til Lillebælt. Et herligt sommerhus med god plads til os alle.

Før vi tog hjemmefra havde vi alle fået en opgave: vi skulle hver især købe 3 liter vin - og ja, vi fik det hele drukket inden ugen var omme!! Vi har også køkkenhold, så 2 piger laver mad til en aften. Vi havde købt lidt ind, og tog til Haderslev for at proviantere yderligere og se byen dagen efter. Desværre var domkirken under ombygning, men vi nød dagen i solskin og tog hjem for at bade om eftermiddagen.

Vores første tur gik til Christiansfeld, hvor vi så den gamle by med klostret, fik honningkager (og andre kager), så kirkegården, hvor gravstenene var lige store og mænd lå til venstre og damer til højre.

Bente sendte besked til Jens (som jo er tidligere medlem og som er flyttet til Sønderborg), om han ville have besøg af os. Han troede først at det var en fejl, at så mange damer ville besøge ham, men den var jo god nok. Så dag 3 tog vi til Als. Jens bor pragtfuldt og serverede dejlig brunch! Derfra var vi kulturelle og så Sønderborg Slot, en skulptur-park, kirken m.m. Var ude og bade (men vores egen strand var nu bedre). Var på torvet og så studenterne fejre, at de havde fået huer på.

Vi skulle også med båd fart til Årø gennem Haderslev Fjord - en herlig tur, hvor vi vist chokerede ham, der serverede os, for vi sang og var måske lidt højroste - nå men han var venlig nok og fortalte os en masse om området på hjemturen.

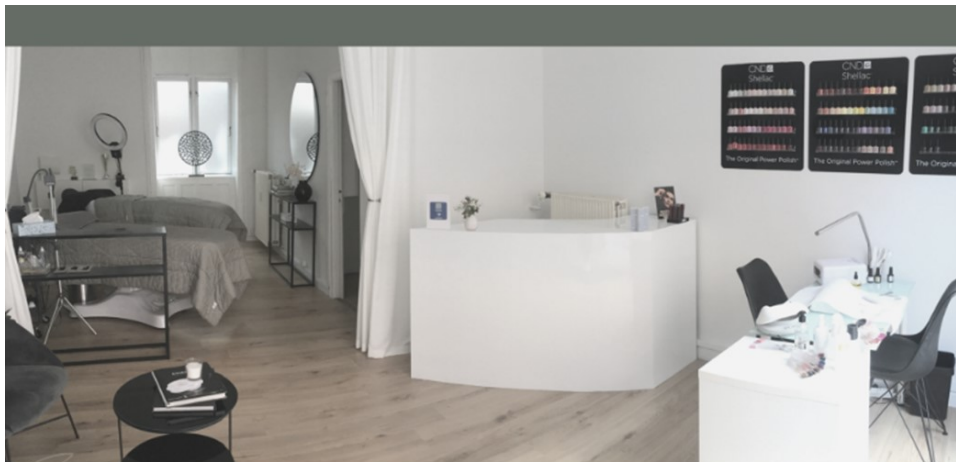
Den sidste dag skulle vi have dyrekølle, men med mad-Ida på holdet skulle det jo ikke være et problem. Men, men. Husset manglede et stegetermometer og hvad gør 8 erfarne husmødre så? Ida og Inge gik til naboerne for at bede om hjælp - men ak, der var heller ikke ste-



getermometer, men vi andre måtte gribe lidt af deres gå-på-mod, og maden smagte pragtfuld alligevel.

Så igen en uge med hyggelige og gode oplevelser, og brune blev vi alle for ugen bød på høj sol alle dage.

Hanne



BEAUTY BY LOUISE A.

ÅBNINGS TILBUD! SPAR 25% PÅ ALLE BEHANDLINGER I HELE AUGUST & SEPTEMBER

- Der gives efterfølgende 15% på alle behandlinger for medlemmer af Motionsklubben Amager, kan dog ikke kombineres med andre rabatter

ANISGTBEHANDLINGER

60 min. massage eller dybderens	495,-
75 min. massage og dybderens	595,-
60 min. frugttsyre pensling	695,-

BRYN/VIPPER

Farve af bryn & vipper inkl.
retning 325,-

HÅRFJERNING

Der laves både med suagring og
voks på hele kroppen
fra 250,-

SHELLAC

Ny shellac behandling 395,-
Aftagning ifb med ny shellac 450,-

EYELASH EXTENSIONS

Nyt sæt single vipper	995,-
60 min. opfyldning	495,-
45 min. opfyldning	445,-
30 min. opfyldning	345,-

LASH-LIFT

Lash lift u. farve	445,-
Lash lift m. farve	495,-
Lash lift deluxe	545,-

Liflandsgade 2, 2300 København S | www.ilashbrows.dk | KUN sms 24458219 | louise.a.petersen@hotmail.dk

Bornholm Rundt

Hva ´ dælen skal man finde på sådan en fredag, lørdag og søndag i starten af juli??

BORNHOLM RUNDT MARCHEN selvfølgelig! 125 km rundt om Bornholm, fordelt over tre dage.

Starten går fredag kl. 11.00 fra Almegårds kaserne i Rønne, og sættes i gang med højtidelighed, en lille tale en pensioneret militærmænd, synes at huske at han fortalte, at det er 34 år siden marchen startede og at en enkelt person har været med alle årene - respekt!



ældste deltager i år var godt oppe i firserne og den yngste omkring 10 år. Deltagerantallet ligger lige over de 400, mener det var 437. Undervejs på turen er der omkring 50 til 100 der må opgive, enten fordi deres kondition ikke rækker, vabler eller andre skader.

Turen beskrives som en af de hårdeste i Europa og den længste march i Danmark, og den ER også en udfordring J

Rundt på ruten er der rastepladser, hvor der serveres både tørst og vådt - der er de inkluderede i prisen, -"de ægte", som har spegepølse og leverpostej på enten rugbrød eller boller. Citronskiver, agurk med salt og frugt, desuden både vand, saft og kaffe/te.

Derudover er der "de falske", der kan man KØBE øl, vand, slik og chips. Første dag er der 30 km rundt om hammer Odde og mål på Kongekærsskolen i Svane-

ke. På denne rute er der to ægte og 3 falske rastepladser, så rigtig gode forplejnings muligheder :-)

Og ved hver "ægte" rasteplads er der også sarmeritter, som kan klare både en vabel og en forbindelse. Vejret er en meget vigtig medspiller og hele fredagen var super fin med sol og lidt vind, så vi er simpelthen så glade.

Turen rummer meget varieret terræn, og selvfølgelig skiftes mellem konditionstræning (fod på hvert trin) og muskeltræning (fod på hvert andet) :-) og der gives gas, så man ikke indhentes hi...

Denne trappe er bare ret led... også fordi den kommer efter meget andet op- og nedstigning. Netop variationen er super dejlig og udfordrende, der er både sten, rødder og beplantning på stierne, så man holder øje og fokus.

Dagen er klarer og vi napper en velfortjent Shanti (hos os faxekondi og fadøl) Det kan godt blive til mere end en J Læg også mærke til, at vi bærer klubtøj...

Vi tilmelder os som gruppe - Amarpigerne - hvilket gør, at vi i stedet for gymnastiksalen med de 40 andre vandrere, får et klasselokale med 8/10 andre støjende og morgenaktive vandringsfolk. En meget stor udfordring for os ER; "morgenvækning". Der sker kl. 4.00 ved en høj mandsstemme og loftlys.... Lige her undrer vi os over hvordan vi kan finde på at gøre det igen...



Fortsættes næste side

Marchen starter først mellem kl. 5.00 - 6.00 for dølen, vi kunne sagtens sove til 5.30! Men der er altid totalt morgenfriske folk med høje stemmer omkring os Vi har jo kun selv høje stemmer om aftenen...

Lørdag morgen - vigtig info omkring vejret, for vi tager kun det nødvendige med på turen, og så afleverer vi bagagen, som køres til mål for dagen. Vejruddisigten siger meget lidt regn, så på med de luftige løbesko og regnjakken i tasken. I dag skal vi vandre 45 km og senest være i mål kl. 18.00 hvilket vil sige rigtig god tid til både pauser, oser i butikker og hvad vi ellers finder på. Der er nogen som hvert år skal indtage "sol over Gudhjem" med øl og snaps, og det er så allerede inden de første 20 km er tilbagelagt.

Vi holder det store afbræk i turen i Svaneke ca. 35 km, der kan man få både is, kager, slik, mad og øl. I år fik vi desværre noget mere regn end forventet, så det blev til lidt osen rundt i byen og mad på en restaurant i TØRVEJR, meget lang pause, da vi så håbede på bedre vejr. Desværre blev det faktisk værre og de sidste km gjorde os både meget våde og sure, heldigvis stadig med gode ben. Da vi holdt lang pause og spiste godt i Svaneke, tog vi kun lidt drikke ved rasteplasserne, det var bare med at komme i mål og tørvejr.

Nogle år tager vi en omvej ud på klipperne omkring Årsdale, men i år blev det den slagne rute langs landevejen i silende regn. Og meget våde sko..... MEN belønningen i mål er et dejligt varmt bad, og humøret topet med mad og rødvin og så i dynerne - nogen ligger på underlag i sovepose, men ikke os.

Søndag morgen bliver vi igen vækket på Bornholmermaner, larm og lys. Vejret siger let regn, så jeg tager vandrestøvlerne på, men dagen viser sig, at blive meget mere solrig, der kommer kun fem dråber. Dagens distance hedder 50 km,

vores ben er stadig gode, ingen vabler og humøret er i top. Vi springer den tilbudte morgenmad på skolen over, men stopper ved en bager i Nexø by og får her de nødvendige kopper kaffe og morgenrugbrød. Igen i dag er der rigelig forplejning rundt på ruten.

Vores favorit har i år været agurk med salt - som måske har gavnet svedbalancen i varmen, og styrket vores tro på at kroppen holder sig i topform hele vejen rundt.

Godmorgen Balka strand.

Vi kommer i dag mere ud i de åbne vidder, hvor de andre dage var mere kystnære og med tættere beplantning.

Sådan en søndag, hvor benene barer vandrer derudaf, får man snakket om alt mellem himmel og jord. Vi underholdt hinanden med tilgang til forskellige kaffetyper, og måden at lave kaffen på, nok fordi kaffetørsten pressede sig på.... Maria som gik lidt foran os, var hårdt presset af vabler, men sagde; at gå og lytte til vores kaffesnak, ligesom havde flyttet fokus fra vablerne.

I dag stoppede vi ved alle de ægte rasteplasser, og det blev da også til is ved Boderne.

MEN i år gjorde vi det, og når man ser afmærkningen, går det perfekt. På turen snakkede vi med et par gutter, som havde noget mere erfaring med vandrings - de kom med hints omkring ture, og den ene fortalte, at han en gang for mange år siden havde vandret på Amager - så vores klubbetøj kan også indbyde til snakke om vores egen Ø og motionsklub J

Når man runder Rønne og sidste rast, er der ca. 6 km til mål.... De sidste km kan godt blive lange, kroppen og ben er ved at være trætte, men samtidig suser endorfinerne rundt og giver denne sjove indre følelse. VI GJORDE DET.
Charlotte W og Lisbeth S



MØN - fra havn til havn langs kysten



Sommeren 2018, uge 31 forgik sammen med moster Vibeke på Møn med at gennemføre det fantastiske løb Etape Møn. Vi afsluttede de fem dages løb på Møns klint. En fantastisk oplevelse at løbe i naturen, som bød på skov, strand, vand, eng og natteløb. Den afsluttende dag var der lodtrækningspræmier af forskellig art og jeg var så "heldig" at vinde en fribillet til et løb kaldet MØN - fra havn til havn langs kysten.

I løbet af de tre år, jeg havde deltaget i Etape Møn var jeg blevet venner med en af de lokale "løbetosser" - Preben. Preben er en lille sej løber i sin bedste alder. Hverdag under etape Møn løb vi sammen, Preben er hurtigst når det går op ad og jeg napper ham på de lige strækninger. Vi er alle årene endt på ca. den samme tid selvom der er 15 år aldersforskel.

Efter at jeg havde fået min "præmie" spurgte jeg Preben om han kendte til løbet "MØN - fra havn til havn langs kysten". Han smilede bredt og fortalt så, at det er ham som er arrangør af løbet. Jeg havde lidt på fornemmelsen at min præmie var blevet trukket med "ført hånd" :-)

61 km Ruten går langs kysten, hvor sand IKKE er en mangelvare, hvilket heller ikke kan siges om alle de sten, der skal

forceres undervejs. Enkelte steder kan der ikke løbes da stenene er for store og for mange. Her er det at pulsen får mulighed for at falde en anelse, for her skal kravles....

For Ultraløberne er det sådan de første 32 km. hvorefter ruten går hen over ryggen på Møns klint. Herfra og de næste 10 km., er den totale opstigning på ca. 423

højdemeter med det højeste punkt på 123 meter over havet. Denne strækning har så mange unikke smukke udsigtspunkter, at det ville være synd ikke at give sig tid til at stoppe op og nyde udsigten.

Fra 42 km. - 'STENEN' - skal man ned på stranden igen, og her dukker stenene så op igen. De næste mange km. sådan vil det føles for mange, trods det kun er 5-6 km., ja her er sten et mas. Derefter bliver det muligt at løbe på stier, og sandstranden bliver mere markant og lækker at løbe på.

De sidste 3 km. er på stier langs Ulvshale skoven, som er en fredet skov og et besøg værd

Summa summarum en strækning med bare 370 meter asfalt til en pris af 130,- kr.

Jeg var lidt i tvivl, om jeg kunne klare denne udfordring på 61 km. Jeg besluttede mig at deltage i løbet omkring jul og så var det med at komme i gang med træningen. Jeg havde aldrig løbet trail før og aldrig længere en 42 km (CPH Marathon). Jeg fik lagt mig et træningsprogram, som betød at der skulle nogle lange weekendture på programmet. Jeg var lidt nervøs for, om det at være træner på løbeskolen, samtidig med at skulle træne op ville blive et problem.

Fortsættes næste side

Lørdag den 18. maj kl. 8:30:

Vi ankommer til Hårbølle havn og får udleveret vores startnummer - nummeret er genbrug fra sidste år - og vi skal huske at levere det tilbage, når vi kommer i mål. Et kvarter inden start bliver vi kaldt sammen og får instruktionerne:

- Der er ingen officiel tidtagning, ingen chip i skoen og ingen vejviser på ruten.
- Ruten er simple - Højre fod i vandkanten eller højre fod på klintekanten - Det skulle være til at finde ud af.
- Der er i alt 7 depoter på 61 km ruten og man skal melde sig ved hvert depot, så der er styr på hvor alle ca. er på ruten.

Da klokken blev 9:00 blev vi sendt afsted og løbet var dermed i gang....

Vejret er lidt kølig med omkring 15 grader og en tung havgus hang over os. Afsted gik det. Jeg havde besluttet mig at løbe i et moderat tempo på 6:30 pr. km, da jeg var lidt nervøs omkring distancen og terrænet.

0-27 km

Det var en dejlig tur med udfordringer som sten diger og løst sand, som skulle forceres. Det første stop var efter 7 km. Her stod Linda, Vibeke og Helene og heppede. Vi havde lige forceres et større stendige.



Herefter var det bare derudaf på sandstranden. Ved 14 km. var næste stop. Et af det mere specielle på turen. Midt på stranden stod et telt med et fint bord med dug og blomster på samt alt verdens forskellig forplejning. Jeg havde helt lyst til at blive og hygge, men videre skulle jeg jo. Omkring ved 17 km forsvandt havgusen og solen kiggede frem og pludselig var det 25 grader og let modvind.

Ved 20 km var næste post. Her stod Vibeke og Helene og heppede. Jeg kunne

komme af med overtøjet og skifte sko, da mine trail sko allerede var begyndt at give vabler. 😞.. Med nye sko og godt mod fortsatte jeg turen.

Omkring 22 km stod Linda og Johnnie og heppede, da de var på vej til Klintholm (mit næste stop), hvor Johnnie skulle starte sin tur fra.

Efter ca. 3 timers løb ankommer jeg til 27 km posten (pace ca. 6:40 min/km), som er en af milepælene i løbet. En del løbere afslutter her (21 km og 27km løberne) og en del starter herfra (34 km, 16 km). En masse forplejning blev fortæret. Her var både Linda, Johnnie, Vibeke og Helene og heppe. Johnnie var ved at gøre sig klar til sin 16 km tur. Han skulle sendes afsted ca. 20 min efter at jeg løbe videre.

27-42 km

Humøret var højt og det var med fyldte ressourcer at jeg fortsatte min færd. Jeg var dog pludselig alene på ruten følte jeg. Jeg kunne ikke se nogen foran eller bagved mig. Så nu begyndte turen først rigtig. De første 2-3 km var på den samme type sandstrand, som tidligere men derefter begyndte stranden at blive mere og mere stenet. Havgus vendte også tilbage, så det dejlige solskinsvejr var forsvundet og den tunge og fugtige havgus havde fået magten. Jeg kæmpede videre og efter ca. 5 km kom jeg til den allerførste mærkning på ruten. Nu var det tid at komme i højderne og bestige Møns klint. Nu gik det opad, det føltes nærmest lige op ad. Jeg besluttede at glemme alt om pace, da jeg kunne se at den steg drastisk. Efter et meget kort stykke opstigning var der en simple vandpost og endnu et tjekpunkt. Så gik det ellers bare op og ned hele tiden. Jeg blev dog yderligere straffet for at have skiftet sko, da hele klintestykket var vådt og mudderet. Jeg følte mig lidt som Bambi på gratis flere steder. Ca. midtvejs på klintestykket nåede jeg Geocenteret. Her stod Vibeke og Helene og havde vores egen super forplejning med.

Det gav mig mod og styrke til at fortsætte, da jeg ellers var blevet lidt mør. Resten af turen over klinten forløb efter forholdene fint. Og da jeg endelig nåede 42 km tjekpunktet var jeg ved godt mod og i godt humør. Her ventede Linda, Vibeke og Helene og jeg fik lidt mere guf og var meget tilfreds med at min tid for 42 km trail var på 5 timer og 40 min. Min gennemsnitspace var nu på **8:03 min / km**. Ikke just min hurtigste maraton, men tilfreds med at jeg var ved godt mod og ikke var helt smadret.



42 km til slut

Nu begyndte for mig et uudforsket løb. Jeg havde ALDRIG løbet længere en 44 km på flad vej og nu havde jeg klaret 35 km på sandstrand og 434 højdemeter. Så det var nu prøven skulle bestås. Jeg begav mig ned af trappen til stranden, som skulle følges næsten hele vejen til målet, med godt

mod og tanken fuld.

Da jeg kom ned på stranden, ventede der en yderst ubehagelig oplevelse. Stranden var dækket med mellemstore runde sten, som for mig var total umulig at løbe på. Inden der var gået mange meter, havde jeg vrikket om på den ene fod og losset til en sten med den anden. Humøret sank lodret og jeg var der ved at vende om og opgive, men jeg vidste at jeg havde nogle hepper stående på ruten længere fremme og dem ville jeg ikke skuffe. Så af sted i sneglefart over stenene. Efter lidt tid indhentede jeg en anden løber, som også var blevet "bremset" af stenene og vi valgte at følges ad til målet. Da vi endelig nåede til det sidst vanddepot ved ca. 53 km,

sagde tiden 7:40, (pace var nu 8:40 min/km) og lidt frustreret var jeg. Ved dette depot var der ikke noget tjekpoint og der lå "bare" vand i en køletaske. Men her stod så Linda og Johnnie og ventede og heppede. Det gav modet tilbage og nu var der ikke langt til mål. Bedst af det hele var underlaget på stranden nu var blevet til sand, så IKKE flere sten. JUBIIIIII.....

Mig og min løbemakker gav den nu, så meget gas vi kunne, på de sidste par kilometer.

Ved 60 km var der den anden markering på ruten, som viste os af stranden og ind over marker og marsk til Nyord broen, som var målet. Da der var ca. 2 km tilbage stod Vibeke og Helene klar i løbetøj for at løbe mig i mål. Det var virkelig et dejligt og befriende syn. Nu viste jeg helt sikkert at jeg nok skulle klare den. Vi fulgtes ad et kort stykke, men min makker og jeg havde lidt for meget fart på, så vi kom til at sætte de 2 piger.



Endelig ramte jeg målet. Tiden blev 8:45:47, min samlede distance blev 62,78 km og gennemsnitstiden blev 8:22 min/km. Højdemeterne løb op i 434 m og det blev til 73870 skridt. Alt i alt en fantastisk oplevelse og en personlig sejr for mig.

Jeg havde nok ikke klare det uden mine FANTASTISKE heppere Linda, Vibeke og Helene. Det var super vigtigt for mig hele tiden at vide, at der var nogen, som ventede længere fremme på ruten. **Så bag en mands sejr er der nogle gange mere en én kvinde...**

Klaus



Motionsbingo

Søndag den 8. september 2019

Nyd en dejlig søndag i den efterårsklædte 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

70 år

Mogens Johnny Jensen 7 oktober

60 år

Yvonne Markussen 22 november
Jannie Meng Rasmussen 19 november

50 år

Johnny Darling 7 november

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.

Næste klubblad udkommer
primo december 2019. Deadline for
næste blad er den 28. oktober 2019.
Husk at sende din artikel til
grethe.kristensen@webspeed.dk

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

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

Bente Overholdt

Kastruplundgade 74, 1. th.

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

Per Petersen

Glamsbjergvej 18B

2770 Kastrup

Tlf.: 28 26 82 19

Email: pepi@mail.dk

Blad:

Tekst og billeder sendes til

grethe.kristensen@webspeed.dk

Hjemmeside:

Tekst og billeder sendes til

Charlotte Knudsen på email

ma@motionsklubbenamager.dk

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 eller uden stave:

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,

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 SATS i Fields mandage

kl. 18.30

Starter sidste mandag i september og

slutter sidst i marts.

Brugerbetaling kr. 30,- per gang.

Functionel Outdoor

Starter i april og slutter sidst i oktober.

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

En lille sjov historie

Vi er nogle, der kun går fra Klubhuset. Vi har tit gået forbi nogle, der grillede, og blev sultne af duften derfra. En aften gik jeg med Kirsten, Susan og Christian, og da turen næsten var forbi, gik vi forbi et grillsted, og nogle unge mennesker kom ud og spurgte, om vi ikke var sultne, da de havde lavet alt for meget mad.

Vi blev inviteret på hjemmelavet kartoffelsalat, salat, og på grillen lå der både pølser, koteletter og revelsben.

Vi fik nogle tallerkener og kunne bare øse op. Vi blev også tilbudt sodavand. Det var en rigtig dejlig oplevelse, og vi var meget glade, da vi gik derfra og syntes, det var nogle rigtige søde unge mennesker. Så det var en rigtig god afslutning på en gåtur ved stranden.

Hilsen Jytte



Opskrift på romkugler

Efter mange efterspørgsler så kommer nu den hemmelige opskrift på romkugler:

- 1 kakao-roulade
- 1 mazerintærte
- 2 hindbærroulader
- 2 spiseskeer kakao
- 2 spiseskeer romessens



Alt blandes sammen og rulles til kugler og pyntes efter eget valg.

God fornøjelse

Helene

Craft refleksvest med logo kr. 250,-



**AMA'R
SPORT**