



Årgang 18 - Blad nr. 3 - December 2019



Lufthavnen Rundt 2019

Aktivitetskalender

December:

Torsdag den 5. december kl. 17.00: Gåtur på ca. 15 km. igennem den juleud-smykkede by. Turen varer ca. 3½ time, medbring selv forplejning. Tilmelding i klubben. Turen bliver kun gennemført ved mindst 5 tilmeldte.

Tirsdag den 10. december kl. 19.00: Gløgg og æbleskiver i klubhuset til alle efter gang og løb.

Januar 2020:

Onsdag den 1. januar kl. 14.00: Nytårgåtur på ca. 5 km. med start fra klubben, alle er velkommen.

Fredag den 31. januar kl. 18.30: Banko på Tårnby skole i teatersalen, Sneserevej 2770 Tårnby, mere inde i bladet.

Februar 2020:

Fredag den 14. februar kl. 19.00: Portvinssmagning, tilmelding i klubben. Pris 199 kr.

Søndag den 23. februar kl. 10.00: Fastelavn, vi slår katten af tønden. Læs mere inde i bladet.

Marts 2020:

Fredag den 13. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Tårnby skole i teatersalen, Sneserevej, 2770 Kastrup. Indkaldelse inde i bladet.

Tirsdag den 31. marts kl. 16.00: Formanden har 30 års jubilæum. Åbent hus i klubhuset.

April 2020:

Søndag den 26. april: Motionsbingo med start i Kongelunden mellem kl. 10-11. Mere inde i bladet. Arrangementet er åbent for alle.

Husk, at der på Amager Strandvej er 4 timers parkering, så husk at sætte p-skiven!!!

Medlemskontingentet for 2020:

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

Indmeldelse i klubben:

Man kan indbetale over netbank på vores giro. Skriv navn, adresse, fødselsdag, år, telefon nr. samt mail adresse.

Betaling af kontingent for 2020 skal være indbetalt senest den 31. januar 2020.

Året der gik 2019

Jeg sidder nu og gør status over året 2019, som næsten er gået. År 2019 har været et år med fuld fart på, mange aktiviteter, nye som gamle. Ting er blevet prøvet af for så at blive eller skrottet.

Jeg vil starte med vores banko. Det er på andet år blevet afviklet af medlemmer uden for bestyrelsen. En dejlig aften som altid, med godt humør og mange glade mennesker.



Faselavn var et af vores nye tiltag, som er kommet for at blive. En rigtig god og festlig tradition.

En aften i klubben efter løb var der nogle friske løbere, som sagde ”nu er det jo snart fastelavn, skal vi ikke holde noget den søndag, vi er jo altid i klubben om søndagen til morgenmad”.

Som sagt så gjort. Arbejdet gik i gang, og jeg fik fordelt nogle arbejdsopgaver. Dagen oprandt, vi slog katten af tøndden, fik varm chokolade og fastelavnsboller. Der var rigtig mange, som mødte op udklædt. Der blev kåret de bedste udklædninger (børn/voksne), og kåring af de forskellige titler, som man nu gør, kattekonge, dronning og bundkonge. PS! Bestyrelsen kunne godt tænke sig, at det bliver nedsat et fastelavnsudvalg. Så er der nogen, som kan se sig selv i den opgave, så kontakt bestyrelsen.

Så kom dagen for vores årlige generalforsamling. Der var næsten 100 frem-

mødte. Vi fik serveret dejligt smørrebrød, øl, vand, kaffe, te og småkager.

Så gik vi i gang med valget, det tog ca. en ½ time:-) Vi fik valgt et nyt bestyrelsesmedlem - hjerteligt velkommen til Per Petersen! Herefter gik snakken lystigt.

Ugen efter generalforsamlingen tog bestyrelsen arbejdstøjet på - nu skulle der arbejdes. Foråret er jo fyldt med mange aktiviteter: Nytårgåtur, løbeskole, funktionel træning, spinning, svømning, gymnastik, motionsbingo to gange om året, vores 30 km. cykeltur, 15 km. gåtur, city orientering, Sankt Hans grill, Sankt Hans Punch, stafet, vores løb Lufthavnen rundt/Strandparken, julegåtur, æbleskiver og gløgg.

Nu skulle man tro, at kalenderen var fyldt op, men nej, vi kan da lige fylde nogle nye ting på: Løbeture i Kongelunden, Hedeland og nogle ikke løberelaterede events som gin- og romsmagning,



ture med KFS til Nykøbing Falster og Trekroner fortet. Jeg tror ikke, at det stopper der. Der er mere i støbeskeen i 2020.

Jeg kunne blive ved, men nu tror jeg, at jeg vil vente på, hvad det nye år bringer. Der er altid plads til nogle nye og spændende ting, så kom bare med nogle ideer, så kigger bestyrelsen på dem.

Hilsen Grethe /formand

Indkaldelse til Generalforsamling



Fredag den 13. marts 2020 kl. 18.30
i teatersalen på Tårnbyskole, Sneserevej

Dagsorden iflg. vedtægterne

Valg af dirigent
Bestyrelsens beretning
Kassererens fremlæggelse af regnskabet til godkendelse
Behandling af indkomne forslag
Fastsættelse af kontingent samt deltagergebyr for særlige aktiviteter
Valg af bestyrelse

a. Formand Grethe Kristensen	på valg ulige år
b. Næstformand Annelise Larsen	på valg lige år, ønsker genvalg
c. Sekretær Charlotte Knudsen	på valg ulige år
d. Kasserer Vibeke Overgaard	på valg lige år, ønsker genvalg
e. Bestyrelsesmedlem Per Petersen	på valg ulige år
f. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt	på valg lige år, ønsker genvalg
g. Bestyrelsesmedlem Mangler en	på valg lige år

Valg af revisor, Susanne Nilsson	på valg hvert år, ønsker genvalg
valg af revisor suppleant	på valg hvert år

Eventuelt

Vel mødt til alle/ Bestyrelsen

Regnskabet for 2019 bliver lagt up på vores hjemmeside ca. to uger før generalforsamlingen.

Hvis der er nogen, der brænder efter at få en plads i bestyrelsen, så slå til nu! Kontakt Grethe, hvis du er interesseret.

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 5. marts 2020**

Ginsmagning

Den 2. august 2019 lagde klubben hus til det første af forhåbentlig mange smagninger. Vi lagde ud med en ginsmagning.

Der troppede 29 forventningsfulde "motionsdrinkere" op, og det blev en vældig hyggelig og lærerig aften i selskab med Rene fra Gunnar Madsens vinhandel.



Rene fortalte lidt om de forskellige gins og om hvilke tonics, der passede til.

Der blev smagt på i alt 8 gins, først rent og derefter med tonic. Der var lagt fine smageskemaer ud, som man kunne notere på, så man kunne huske hvilke gins og evt. tonics, man bedst kunne lide og evt. ville bestille, da der var gode rabatter, hvis man bestilte efter arrangementet.

Som aftenen skred frem, blev det mere og mere tydeligt, at vi er en meget social klub.

Det gav Rene nogle udfordringer med at komme til orde, men han forstod at skære igennem, så vi ikke behøvede at bruge klokken.

Klubben satser på at fortsætte succesen 2 gange årligt, da det hele jo ikke skal gå op i motion!

Romsmagning

Årets anden smagning blev holdt den 15. november og her var det rom vi lærte noget mere om og smagte på - mere om det i næste blad.



De røde faners dag i Sydhavnen

Fredag 25. oktober 2019 blev der skrevet lidt politisk kulturhistorie i Sydhavnen.

Det var tidligere statsminister Anker Jørgensen - i folkemunde kaldet Anker - der skulle mindes for ever. Statuen, støbt i bronze, blev selvfølgelig afsløret på Anker Jørgensens Plads på Borgbjergvej. Vejen, hvor Anker og hans familie havde bopæl i 45 år. Bopælen har også lagt hus til besøg af andre statsledere fra hele verden.



Seancen blev overværet af mange notabiliteter fra det politiske spektrum med taler. Ritt Bjerregaard var ikke tilstede. Derimod masser af fagforeningsfolk, røde faner og lokale Sydhavnborgere.

Endnu en efterårs-hverdag med kultur og politik kan noteres på ens personlige cv. Også lidt Danmarkshistorie er oplevet med egne øjne.

Ejvind Madsen
Bogstavsfabrikken ApS

Tur til Trekroner Fort



24 personer fra Motionsklubben Amager havde anmeldt sig turen til Trekroner. Turen var arrangeret af Dansk Firmasport.

Vi mødte op ved Nyhavnsbroen i fint solskin og gik ombord på båden. På vej igennem havnen kom der sorte skyer på himlen. Da vi kom til Trekroner og gik i land, var det tørvejr, men da vi skulle informeres om fortet,

åbnede himlen sig, og det stod ned i stride strømme. Mens vi var på fortet regnede det det meste af tiden med enkelte ophold. Vi trak indenfor og fik kaffe og sandwich.

Da vejret ikke blev bedre blev opholdet afkortet, og vi forlod fortet kl. 14.

Vi gik i land i Nyhavn i regn og hagl. Nogen gik hjem, mens andre gik ind for at få varmen og en lille en.

Mvh Dan





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.

Banko

Fredag den 31. januar 2020 kl. 18.00

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

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, 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

Lufthavnen rundt/Strandparken 2019

En dejlig dag er overstået med mange friske og glade løbere. Vejret var med os og løberne, ingen regn, ingen vind og 12 grader, så det store spørgsmål for alle løberne var "hvor meget tøj skal jeg have på"? Vi tilskuere og hjælpere kunne se, at løberne havde valgt meget forskellig påklædning.

Nu lidt historie om den sidste måned inden løbet og på dagen. Ca. tre uger før løbet kunne vi se, at tilslutningen var stor. 10 dage før løbet kunne vi melde udsolgt, men vi fandt lige 75 numre mere, og de blev solgt på 3 dage. Mange skrev forgæves efter et nummer, men de måtte prøve på dagen og se, om heldet var med dem.

På selve dagen endte vi på 824 tilmeldte i alt, men mange løbere stillede ikke op af den ene eller anden årsag.

Der var mange heppere ude på ruterne, og det skabte en dejlig stemning, til de mange glade løbere.

I start og målområdet var stemningen høj - speaker Christian, med sin dejlige smittende stemme, gjaldede ud over området med mange informationer. Opvarmning med Dennis var et frisk pust med god energi, massage ved Kristoffer med tilbud til løbere, som måske skulle have løsnet op i bentøjet før



eller efter løbet, og sidst men ikke mindst en dejlig kaffevogn, som blev styret med godt humør af Jesper og Pernille.

Nu til lidt historie omkring selve løbet - uden hjælpere intet løb. Vi er nu på 17. år ved at være godt kendt ude i løbekredsene. Vores løb er kun vokset de sidste år takket være vores gode samarbejde med DGI. Mange måneder før løbet lægger jeg en liste op nede i klubben, hvor man kan skrive sig på, hvis man vil hjælpe på dagen - det være som vejvisere, cykler foran eller bag løberne, fotografer på begge ruterne, depotbestyrere eller damer i køkkenet til at servicere os alle med morgenmad og sandwich. For uden mad og drikke duer hjælperne ikke.

Jeg og Carsten fra DGI havde en lang to do liste med ting, som skulle bestilles og gerne skulle fungere på dagen. Alt skal gerne klappe på dagen, og det gjorde det også.

Jeg siger også tak til vores sponsorer: Ama r Sport, massage ved Kristoffer Brændgaard, Gunnars Madsens Vinhandel, DGI, Beauty by Louise A. og Under Amour.

Vi ses igen til næste år.

Hilsen Grethe/bestyrelsen





TILLYKKE TILLYKKE TILLYKKE



Knud Passer bliver 100 år den 1. januar 2020.

Knud har været medlem af Motionsklubben siden 1975.

Knud Passer begyndte først at løbe i 1966 som 48-årig. Han løb rundt på Amager efter mørkets frembrud, for der var helst ingen, der skulle se ham. I 1969 deltog han i sit første Eremitageløb. Han var nu bidt af en gal løber. Han mente, at det ville være dejligt at få nogen og løbe sammen med, så i 1975 meldte han sig ind i Hjerteforeningens Motionsklub Amager. Det er nu blevet til et livslangt medlemskab, hvor han igennem årene har fået mange gode venner og løbekammerater.



ste maraton på Malta, der var han nu fyldt 80 år. Han kunne godt mærke, at det var hårdt og det sled meget på kroppen. De sidste mange år har Knud holdt sig i gang med gymnastik, svømning og gåture.

Hans smittende humør, hjælpsomhed, gåpåmod, lysende motionsglæde og inspiration har været til stor glæde for mange nye løbere i klubben.

Hans venner fra klubben kommer stadig og besøger ham, henter ham så han en gang imellem kan komme ned i klubben og hilse på.

Alle medlemmerne i klubben ønsker ham et stort tillykke, måske ses vi den 1. januar 2020.

Grethe



I 1990 blev Knud Passer kåret til årets E-løber. Han var blevet indstillet af medlemmerne i Motionsklubben.

Knud tog ud til mange løb, i ind og udland sammen med mange løbere fra klubben. Med sig ud til løbene fulgte hans hustru Inger, som desværre er gået bort. Knud løb rigtig mange maratoner rundt omkring i verden, han løb sit sid-





Der gives 15 % rabat på alle behandlinger til 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 395,-

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

Mig og løb

Min første erfaring med løb var skolerens motionsløb, hvor jeg hverken var god eller hurtig. Husker det mest som, jeg kom luntende tilbage til skolen med det sidste hold.

Da jeg kom på efterskole, var løb på programmet ugerne op til den årlige Norgestur, så vi kunne være i form til langrendsløjerne. Her gik det bedre, og det sociale aspekt i løb åbnede sig lidt for mig.

I en årrække løb jeg lidt on/off for mig selv; aldrig særligt hurtigt eller specielt langt. Men der var hele tiden noget, der trak ved løb.

Da jeg flyttede tilbage til København, efter at have boet forskellige steder i landet i ca. 30 år, fik jeg gennem Folkekøkkenet på Nørrebro øjnene op for Nørrebroløbet (*et 5 km familieløb*). Og begyndte at se det sjove i løb og blev også hurtigere.

Min løbetræning var mest i fitnesscenter eller en enkelt gang i mellem en tur i skoven eller lokalområdet.

Da jeg fik job på Amager, fik jeg en god kollega, som lige som mig, også var lidt til løb, men ingen af os trænede meget eller fast. Vi fik dog meldt os til forskellige løb. Det var (*og er*) en fed fornemmelse at snakke løb med en ligesindet. Vi snakker om forskellige løb, som vi melder os til, eller som vi ser opslag for; alt fra Wienerbrødsløb til bakke/trappeløb. Personligt er jeg til de mere skæve løb som ovennævnte og især trappeløb.

Løbeskole

I marts måned 2019 meldte vi os begge til Motionsklubben Amagers (MKA) løbeskole. Tror ingen af os har fortrudt det; aldrig har jeg følt mig så godt taget imod og især klubbens politik om, at ingen løber alene hjem fra en træningsstur, er et stort plus.

Gennem løbeskolen er jeg blevet bedre til at økonomisere mit løb, tænke over min løbestil og variere min træning med fx interval. Så vidt muligt prøver jeg at komme afsted til træning hver tirsdag og torsdag. Selvom jeg nogle gange skal hive mig selv afsted, har jeg endnu ikke fortrudt en træningsaften.

Når man først er i gang med løb og får rørt sig, så kommer man uden undtagelse hjem med en god følelse i kroppen. Og denne følelse er min motivation for at tage af sted hver uge.

Hen over året har jeg sideløbende været tilmeldt forskellige løb:

Copenhagen Runners High Bispebjerg (7 km trappeløb på og omkring Bispebjerg Hospital)

Copenhagen Runners High Frederiksberg (6 km trappeløb på og omkring Frederiksberg Centret, Frederiksberg Gymnasium og Frederiksberg Metro)

Copenhill SkyRun 5K (5 km løb til toppen af Amager Bakke/Copenhill)

Copenhagen Runners High Mærsk Tårnet (5 km trappeløb til toppen af Mærsk Tårnet (Panum))

Trappeløb er sjovt

Som tidligere skrevet, er jeg bidt af især trappeløb. Trappeløb er en sjov, anderledes og syrefyldt måde at løbe på. Man kan være med på en anden måde end ved almindelige løb, fordi forskellene mellem løberne bliver mere udviskede. Det er en følelse af, at det foregår lidt mere på "lige" vilkår. Forstået på den måde, at folk kan være super til at løbe 5 km, 10 km, maraton osv. Men trapper kræver noget andet af en som løber. For det første er det anden teknik at løbe op OG ned ad trapper, og for det andet skal du kunne økonomisere dine kræfter. Hvis ikke du vil være syret helt til ved

sidste omgang og slæbe dig over målstregen.

Lige med hensyn til økonomisering af løbeenergi, så er det noget jeg har fået styr på igennem løbeskolen og træningen i MKA. Især da jeg løb trappeløbet i Mærsk Tårnet, som jeg også løb sidste år, kom frugten af min træning til udtryk, da jeg skar 6 minutter og 5 sekunder af min tid. Og er du SINDSYG en følelse det er at slå sin egen tid.

For mine løb har også det aspekt, at jeg kun konkurrerer mod mig selv. Selvfølgelig bruger jeg andre som pacere eller lægger mig i hælene på dem. For som en løbemakker sagde i MKA: "Man skal løbe sammen med folk, som lige løber lidt hurtigere end én, så man bliver presset." Og her er MKA's politik om, at ingen løber hjem alene jo super, for er man kommet med en lige lovlig hurtig gruppe, så henter de stadig en, og man kommer sammen hjem.

Trailløb

En søndag i oktober havde jeg med 6 andre MKA'ere meldt mig til "Optimer dit trailløb" under DGI. Vi var nogle stykker, som allerede havde snakket om at løbe Zealand Trail Series 2020. Så det var selvfølgelig oplagt med et kursus i trail, da vil alle havde begrænset viden og erfaring med trail-løb. Vi mødtes ved klubben og kørte i fællesskab til Bagsværd/Hareskoven. Her modtog vi et meget kompetent oplæg af kurssets to oplægsholdere Christian og Steen.

Vi fik gennemgået teknik, løbestil, løbesko osv. i forhold til trail. Efter ca 1 times teori, var det afsted ud i Hareskoven og omsætte teori til praksis. Det var optimalt trailvejr: tørvejr, lidt solskin, mudret, efterårsfarver og godt selskab. Vi fik øvet løbeteknik i kuperet terræn og løbeteknik til op og nedstigninger. Ingen faldt, selv om vi blev presset og løbestilen er anderledes ved trail end almindelig landevejsløb.

Det var fedt at være 7 fra klubben afsted, da man dels havde nogen at følges med og dels nogen, man kan sparre med

fremover. Og tror en del af os er med på Zealand Trail Series 2020 i en eller flere etaper.

Hvad bringer fremtiden inde for løb for mig?

Zealand Trail Series 2020:

Som sagt er jeg med på Zealand Trail Series 2020, som er 4 trailløb: 2 i januar og 2 i marts. Man kan selvfølgelig også vælge at tage en enkelt tur. Det kommer til at foregå i Hareskoven, Tokkekøb Hegn, Gribskov og Ravnholm. Glæder mig til at stifte mere bekendtskab med trail og forhåbentligt få nogle gode oplevelser med andre MKA'ere.

Nordic Race Copenhagen Beach 2020:

I maj måned er jeg meldt mig til Nordic Race Copenhagen Beach 2020, som er et OCR-løb (OCR: *obstacle course run*. *Forhindringsløb*.) Det bliver igen noget nyt for mig, og jeg glæder mig. Her får jeg prøvet nogle grænser af og får erfaring med endnu en løbstype.

Etape København 2020:

I juni er jeg meldt på Etape København 2020, hvor man samlet set på en uge løber en maratondistance. Ved med mig selv, at jeg ikke kommer til at løbe løb over de 10-15 km. Så det bliver min måde, at tage maratondistancen på.

Derudover er jeg selvfølgelig klar til diverse trappeløb, og hvad der ellers dukker op. Ellers er det jo træning i MKA og træne op til ovenstående løb. Vi ses i MKA eller måske til løb på trappe eller trail!

Blå bog:

Navn: Hannibal Hass

Alder: 48

Civilstatus: Gift med Anne og har tvillingerne Zoey og Zander på 2 år

Job: Ernæringsassistent på Peder Lykke Centret, Amager





TILLYKKE TILLYKKE TILLYKKE



Motionsklubben Amager har haft den samme fantastiske formand i 30 år. Det fejrer vi **tirsdag den 31. marts 2020 fra kl. 16**, hvor alle er hjerteligt velkomne til at komme ned i klubhuset og gratulere Grethe med den store dag.

Og Grethe... Du må altså meget gerne komme også...



Grethe Kristensen

25 års jubilæum som formand for klubben





Motionsbingo

Søndag den 26. april 2020

Nyd en dejlig søndag i den forårsklædte skov mens du både får motion, socialt samvær og spænding.

Alt dette får du, når **Motionsklubben Amager** indbyder til det traditionsrige motionsbingo i Kongelundskoven.

Der er start mellem kl.10 og 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

Bestyrelsen



Stort & småt



Tillykke

100 år

Knud Passer Iversen 1. januar

80 år

Birthe Torp Knudsen 4. januar
Maj-Britt Hallin 22. februar

70 år

Iben Olsen 12. december
Stig Pettersen 31. december
Marie Tvarnø 3. januar

60 år

Bent H. Jacobsen 1. januar

30 år

Iben Merrild 1. januar

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

Glædelig jul og godt nytår!



Næste klubblad udkommer primo april 2020. Deadline for næste blad er den 8. marts 2020. Husk at sende din artikel til grethe.kristensen@webspeed.dk



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.

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. 200,- + 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.



Ris og ros m.m.

Klubben har en postkasse i klubhuset,
hvor vi meget gerne vil have forslag til
nye tiltag og ris og (helst) ros :-)

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

Årskalender 2020

Onsdag den 1. januar kl. 14: **Nytårsgåtur** ca. 5 km. Med start fra klubhuset.

Fredag den 31 januar kl.18.30: **Banko** på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

Fredag den 14.februar kl.19: **Portvinssmagning**, mere information på FB, i klubben og på hjemmesiden.

Søndag den 23. februar kl.10: **Fastelavnsfest** for alle, børn og børnebørn og barnlige sjæle er velkommen. Der er tøndeslagning, kaffe, the, varm kakao og fastelavnsboller. Præmier til bedst udklædte, børn og voksne.

Fredag den 13. marts kl. 18.30: **Generalforsamling** på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen. Indkaldelsen kommer i vores første blad, 2020, eller kig på hjemmesiden.

Tirsdag den 31. marts kl. 16: **Åbent hus**. Vi fejrer Grethes 30-års jubilæum som formand.

Søndag den 26. april: **Motionsbingo** start mellem kl. 10 - 11. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden, køb 5 bingoplader for 30,00 kr. Åbent for alle.

Kr. Himmelfartsdag torsdag den 21. maj kl. 10: **Cykeltur** på ca.30 kilometer i roligt tempo. Vi kalder den for madpakketuren. Turen varer ca. 3½ time. Vi griller efter turen i klubhuset. Tilmelding til spisning skal ske i klubhuset.

Torsdag den 4. juni kl. 17: **Gåtur** ca. 15 km. på det dejlige Amager. Turen varer ca. 3.45 timer. Medbring selv lidt til proviantering. **NB!** tilmelding i klubben. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

Lørdag den 6. juni kl. 14: **Legedag** med forskellige lege og aktiviteter. Kl. 18 er der **rødvinsmagning** med en dejlig middag. Egenbetaling kr. 199. Mere information kommer på Facebook, i klubben og på vores hjemmeside.

Tirsdag den 23. juni kl. 18: **Sankt Hans Grill**. Læs mere i bladet eller på vores hjemmeside.

Torsdag den 25. juni kl. 19: Motionsklubben byder på **Sankt Hans punch** efter løb og gang, vi ønsker jer også en god sommer.

Fredag den 21. august kl. 18: **4 x 5 km eller 4 x 3 km**. Stafet. Vi griller efter løbet. Husk at man skal løbe i klubbøj. Løb og mad er gratis for deltagere. Tilmelding i klubben på en liste.

Søndag den 6. september: **Motionsbingo** start mellem kl. 10 - 11: Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. Køb 5 bingoplader for 30 kr. Åbent for alle.

Lørdag den 10. oktober kl. 16: **Oktoberfest/ølfest**. Mere information kommer på facebook, i klubben og på hjemmesiden.

Søndag den 1. november kl. 10 og kl. 10.15: Motionsklubben arrangerer halvmaraton og 10 km. Åbent løb for alle. **Løbet er gratis for klubbens medlemmer, men kun hvis man løber i klubbøj.**

Torsdag den 3. december kl. 17: 15 km. gåtur igennem den juleudsmykkede by, Turen varer ca. 3.45 timer, medbring selv lidt til proviantering. **NB!** Tilmelding i klubben. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

Tirsdag den 8. december kl. 19: Motionsklubben byder på juleglogg i klubhuset efter løb eller gang, og ønsker jer en god jul og godt nytår.

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

Motionsklubben Amager vest
250 kr

Motionsklubben Amager Hue
160 kr

Motionsklubben Amager Pandelampe
240 kr

Motionsklubben Amager Handsker
200 kr

**AMA'R
SPORT**
amarsport.dk



Motionsklubben Amager Magnet Refleks
80 kr

Motionsklubben Amager Arm Refleks
115 kr

Motionsklubben Amager Arm Refleks
80 kr

Motionsklubben Amager Telefon Holder
160

Alle der er medlem af Motionsklubben Amager kan købe for priserne ovenfor

Ring: 32581668 Email: sport2@sundbynet.dk

Eller Besøg os her: Amagerbrogade 165-167 2300 København