



Årgang 19 - Blad nr. 1 - April 2020



Fasnet 2020

Aktivitetskalender

April

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

Maj

Torsdag den 21. maj kl. 10: Kr. Himmelfartsdag 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.

Ny dato - Tirsdag den 26. maj kl. 15: Grethes 30-års jubilæum som formand. Der er åbent hus i klubhuset.

Ny dato - Fredag den 29. maj kl. 18.30: Generalforsamling. Tilmelding i klubben.

Juni

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. Senere kl. 18 er der rødvinssmagning med tapas. Egenbetaling for rødvinssmagning er 199 kr. 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.

August

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

September

~~Søndag den 6. september: Motionsbingo start mellem kl. 10 - 11: Start på den sydlige P-plads i Kongelunden. Åbent for alle. Mere inde i bladet. Aflyst pga. at Royal Run er flyttet til den 6. september~~

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 forælder.

Vores konto er: reg.nr. 73 konto nr. 82401547

Indmeldelse i klubben:

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

Nye datoer



Flere datoer for kommende arrangementer er med forbehold for, at restriktionerne vedr. Corona/Covid19 er ophævet. Se mere på klubbens hjemmeside og Facebook.

Genindkaldelse til Generalforsamling

Fredag den 29. maj kl. 18.30
i teatersalen på Tårnbysskole, Sneserevej

Dagsorden iflg. vedtægterne

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af regnskabet til godkendelse
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent samt deltagergebyr for særlige aktiviteter
6. Valg af bestyrelse



- a. Formand Grethe Kristensen
- b. Næstformand Annelise Larsen
- c. Sekretær Charlotte Knudsen
- d. Kasserer Vibeke Overgaard
- e. Bestyrelsesmedlem Per Petersen
- f. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt
- g. Bestyrelsesmedlem Mangler en

- på valg ulige år
på valg lige år, ønsker genvalg
på valg ulige år
på valg lige år, ønsker genvalg
på valg ulige år
på valg lige år, ønsker genvalg
på valg lige år

Valg af revisor, Susanne Nilsson
valg af revisor suppleant

på valg hvert år, ønsker genvalg
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 tirsdag den 19. maj 2020**

Romsmagning



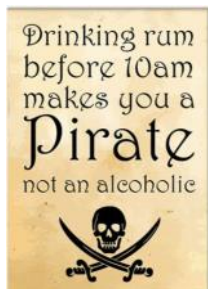
Efter en rigtig god start på vores nye tiltag i klubben "voksensmagning" kom dagen, som jeg havde set meget frem til, nemlig den 15/11-19, hvor programmet lød på romsmagning.

Igen var der stor opbakning - 24 "rutinerede" motionister var mødt op, og ja, der var også en del gengangere. René fra Gunnar Madsen Vinhandel havde igen lagt et hårdt program for dagen. Vi skulle igennem 8 meget "hårde" romprøver, bl.a. fra Guatemala, Panama m.m.

Endnu en gang havde René gode røverhistorier og fik også forklaret de forskellige former for destillering, lagring, modning m.m.

Vi rundede aftenen af med kaffe, chokolade og sjatter, masser af hygge og snak.

Per Petersen



Den årlige gåtur den 1. januar gik i år til Cafe 5-øren på Amagerbrogade for at fejre Knud Passer, som fyldte 100 år. Knud blev meget rørt over at se de mange deltagere fra Motionsklubben Amager.

Tre uger senere kom Knud ned i klubben for at takke, og han havde en lille skarp med til halsen.

Et sidste farvel!

Vi har lige sagt farvel til Steen Kristensen. Han blev bisat lørdag den 4. januar fra Filips Kirke på Kastrupvej.

Steen var meget aktiv i motionsklubben. Han startede i klubben i januar 1976, da vi flyttede til Amager. Steen løb 15 maraton og en masse andre løb sammen med klubben. Han deltog også i mange motionscykelløb og blev også en del af vores bestyrelse, hvor han stoppede i 2017.

Grethe udsatte Steen for meget igennem årene. Han fulgte med, men sagde også fra, især da klubben startede funktionel træning. Men han holdt af at sidde og kigge på, når han ikke lige skulle en lille tur ned til havnen med Ben-ny.

Hele Motionsklubben vil ære dit minde. Du er altid i vores tanker.



Vores redaktør på bladet er lige nu delt på to navne – Charlotte Knudsen, som har lavet bladet i flere omgange, og Pia Petersen som nu er under oplæring som redaktør. Bladet som udkom i december 2019 var så Pias debut som redaktør.

Vi håber på mange flere blade fra deres hænder, **men husk nu – intet blad uden gode artikler**. Alt kan bruges. Har I noget til salg, som kan have interesse eller nogle artikler omkring rejse og/eller løbeoplevelser så send det gerne til grethe.kristensen@webspeed.dk



Den 31. januar mødte 117 mennesker op til klubbens årlige bankospil. Det var en stor glæde at se de mange børn, der spillede med, men der var jo heller ikke VM i håndbold. Der var, som sædvanlig rigtig fine præmier. Nogle var heldige, men alle var glade, og vi fik en rigtig god aften.



Fastelavn er mit navn

Hahaha..... Årets tøndeslagning vil nok huskes som en af de hurtigste oplevelser i klubben.

I 2019 var det første gang, vi holdt fastelavn i motionsklubben. Det var en sjov oplevelse, og mange var klædt ud og vi hyggede os.

MEN evalueringen bød på op til flere ændringer:

1. det tog alt, alt, alt for lang tid at få slået tønderne ned
 2. vi stod og frøs
 3. samtidig var løbeturen for kort
-klart - det skulle ændres i 2020.



Overvejelserne omkring tøndeslagning 2020 gjorde, at løbeturen blev markeret og opmålt til 450 meter - nu skulle der løbes. Til gengæld tænkte vi, at to slag på tønden ville være ok. Og at både gående og løbende kunne slå på én af de to tønder på samme tid - ingen skulle stå og fryse i år.

OG hvad skete? Første slag på tønden og der var hul, 10 minutter senere var begge tønder nede, et kig væk og både bundkonger og kattekonger var klaret. Om det var styrketræning i klubben, skrøbelige tønder eller? TJA! Tænker der var løbere, som ikke nåede tilbage, før tønderne var nede.... Så næste år må man kun slå en gang - og skal spare på kræfterne.

Til gengæld var der god tid til at indtage lækker kagemand og kagedame, drikke kaka og kaffe. Snakken var helt i orden, der blev grinet og guffet. Der var så mange fine udklædninger, så Grethe og undertegnede, måtte trække os til køkkenet for at votere. Efter lange overvejelser blev de bedst udklædte fundet. Både sjove - fantasifulde og fantastiske dragter, som blev belønnet med fastelavnsris og flasker.



Vi var rigtig mange der mødte op, vel omkring 40-50 deltagere. Utroligt at vi kan sidde så mange i klubhuset. Vi var så et par stykker (læs Inger, Berit og mig) som "desværre" måtte sidde ved kagebordet. Her kunne vi holde øje med, hvor meget andre spiste af kagerne og slikken ovenpå - og i stilhed selv nappe....

Glæder mig til næste års fastelavn, og vi har vel faste pladser?

Lisbeth Stephansen



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.

Portvinssmagning



Fredag den 14. februar var der portvinssmagning i klubben med René fra Gunnar Madsen Vinhandel som guide i de gyldne dråber. Vi var 29 tilmeldt til arrangementet, hvor der blev serveret lidt ostephapsere til portvinen. Jeg var meget forventningsfuld, da portvin er min yndlingsdrik. René havde taget 8 typer portvin med og linede dem op på bordet. Nu skulle vi i gang med at smage én for én.

René gik i gang med at fortælle om den første portvin, som så blev skænket i glassene, og så gik snakken. Jo længere ned i rækken af portvin vi kom, jo sværere havde René ved at få ørenlyd, da alle havde en mening om de gyldne dråber, men han fik os guidet godt igennem den 2 timers seance. Men aftenen sluttede ikke dér, vi skulle jo lige afrunde de dejlige timer af med en snak om hvilken portvin, der lige faldt i min/deres smag. Det blev gjort i et festligt lag med kaffe og de flasker, som René havde efterladt. Deltagerne fik denne aften gode rabatter på portvin, som kunne bestilles.

Jeg syntes, at det er en rigtig god ide med disse tema-aftener. Alt behøver ikke at gå op i motion, vi skal også huske, at det sociale er meget vigtigt for en klub som vores. Det næste arrangement bliver store lege-dag lørdag den 6. juni, med efterfølgende spisning og smagning af de ædle vine. /Grethe Kristensen



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 eller telefon: 61 65 19 29



Velkommen til Motionsklubben Amager...!

Jeg er så glad for at være med i en motionsklub, som har denne målsætning: "Velkommen til Motionsklubben Amager, vi er en social motionsklub!"

Vi har på nuværende tidspunkt 3 løbehold på tirsdage og torsdage.

Det korte hold: Løber 5 km i roligt tempo.

Mellemhold: løber længere distancer med et tempo på mere end 6 minutter pr. km.

Mellemhold: løber længere distancer med et tempo på mindre end 6 minutter pr. km.

Under begge mellemhold står dette:

Kom og løb med, husk det er muligt at afkorte distancen, hvis ruterne synes for lange.

Alle kan løbe med, også dem som tilslutter sig ruten, eller løber fra.

Mød op og vær med, vi glæder os til at se jer. I vil sandsynligvis ikke fortryde det.

Det usagte og implicitte i ovenstående, som kendetegner vores sociale klub, har været og er stadig, at vi vender og samler de bagerste løbere op. Opsamlingen foregår cirka hver km og selvfølgelig 15-20 meter bag sidste løber, så de for en tid opnår at blive de forreste.

Efter sommerferien har intentionerne været, at netop mellemholdene kunne være brugbare til at integrere både nye løbere i klubben, samt medlemmer som lige nu er lidt nede i konditionen. Og netop god mulighed for at dele løbeglæde og lære hinanden at kende.

Der aftales fra starten, sådan nogenlunde, hvor langt man vil løbe med på ruten, typisk afkortes ruten efter 3-5 km.

Derfor er vi mange løbere i starten med forskelligt tempo. Og her bliver det aktuelt at opsamle i gruppen, men også stor mulighed for at lære hinanden at kende, så vi alle netop føler glæde, støtte og opbakning.

JA - det tager lidt længere tid for de forreste løbere, som i kraft af at være bedre løbere på nuværende tidspunkt, også bør have overskud til at løbe ned bagved bagerste løbere. På de første 3-4 km vil det være i omegnen af 5/6 minutter og ca. 450/500 meter og 3-5 gange.

Skal man ud og løbe 14-16 km eller endda mere, er det godt for kroppen at løbe lidt langsommere i starten.

Fra start kan gruppen være rimelig stor. Måske omkring 5-7 gode løbere og omkring 8-10 langsommere løbere, hvilket jeg synes er en helt fint holdstørrelse.

Jeg tænker, at det er seje løbere, som tager imod udfordringen - at løbe med på mellemholdene og måske over tid tage flere og flere kilometer. Vi skal i klubben støtte, styrke og motivere alle til at komme igen, og hvem ved, om ikke de bagerste ender som de HURTIGSTE LØBERE!

Lisbeth Stephansen



Løbeskole 2020

I år er målet for løbeskolen: Deltagelse i Royal Run mandag den 1. juni. Det har bevirket, at starttidspunktet er rykket 14 dage frem, og dermed har vi her i starten lidt udfordringer med lyset, eller nærmere mørket.

Løbeskolen er et tilbud til både nye løbere og medlemmer af vores klub. Det er en mulighed for 12 ugers program, hvor løbelængde, hurtighed og styrke bliver udviklet.

Os, der er instruktører på holdene, har taget træneruddannelse gennem DGI. Det er også DGI, som har udarbejdet det materiale, vi benytter i de 12 uger, dog har vi friheden til at ændre i programmet, således at det bliver vores program.

Vi træner hver tirsdag og torsdag og lægger samtidig op til en 3' træning på egen hånd eller f.eks. søndagstræning i klubben.



Om tirsdagen er fokus på fart! Det kan være forskellige former for intervaltræning, fartlege, bakker, test og teknikløb.

Torsdage er dage, hvor længde på løbeturen udvides. Vi udvider løbeturene, så holdene kommer til at løbe henholdsvis 5 og 10 km inden forløbet slutter.

Alle dage startes med opvarmning af led sammen med resten af klubben, og afsluttes med udstræk, snak og en tår vand. Når tiden ikke løber fra os, indlægger vi styrkeøvelser, og som opvarmning er der også indlagt forskellige lege. Lege, der både styrker vores muskler og led, samt om muligt også lattermusklerne.

Formålet med løbeskolen er således at udvikle løbet, men bestemt også fællesskab, sjov og sammenhold. Alle deltagere bliver klar til at indtage Royal Run, og det kan i sig selv være målet. Men løbeskolen kan også være starten på det gode klubliv, hvor vi gennem den fælles glæde ved løb, lærer hinanden lidt bedre at kende, og efter løbeskolen fortsætter i klubben.

Klublivet i Motionsklubben Amager byder på utallige muligheder, både forskellige løbesammenhænge og andre aktiviteter

/Lisbeth Stephansen



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. frygtsyre 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,-

Rundt i verden løbe-blog 2020

Først og fremmest vil jeg sige stor tak for den varme modtagelse, som jeg har fået i klubben.

Jeg har været medlem i godt 6 måneder nu, og jeg nyder de mange gode ture og det sociale sammenhold, som klubben giver.

I forbindelse med mit arbejde rejser jeg en hel del og tilbringer som regel mellem 2-6 dage hvert sted. Jeg har en lille aftale med mig selv om, at jeg ved hver ny lokation jeg besøger, så SKAL ud og løbe en sightseeingtur den første morgen.

2020 er startet ud med to ture i januar til henholdsvis Isle of Man i England og derefter San Francisco, Californien, USA.



IOM er en skøn ø i det irske hav, og den minder på mange måder om Bornholm. Den er kuperet, og der bor ca. 65.000 indbyggere. De har deres egne pund som kun kan bruges på øen, men man kan også betale med engelsk pund. Øen er også kendt for deres Manx katte, som er født uden haler, deres årlige TT motorcykelløb og for deres tro på feer.

Turen startede ved Bradda Glen og løb ned mod Port Erin på den sydvestlige del af øen, og fortsatte rundt langs kysten, videre ud mod Port St. Mary, fulgte bugten mod Gansey og derfra ad hovedvejen tilbage til Port Erin og Bradda Glen Close. Det passede med, at solen gik ned, lige som vi nåede op på 10 km.



Helt urolig smukt. Her er et par billeder fra turen.

Ugen efter landede jeg i San Francisco. Det var ud mandag og hjem onsdag, så det blev desværre kun til en enkelt tur og noget af en zigzagtur igennem byens gader.

San Francisco er kendt for sine stejle bakker, så det syrede godt til i benene at løbe rundt i indre by. Heldigvis var vejret smukt og ca. 15 grader varmt.

Selv en lille løbetur synes jeg hjælper på få styr på døgnrytmen og undgå for meget jetlag.

De næste par måneder har jeg Seattle, Paris og Dublin på programmet.

Blå bog

Navn: Sarah Procter

Alder: 39

Civilstatus: Gift med Klaus og har børnene Alfred 14, Maja 12, Ida 10 og Oscar 8 og Border Collie Monty på 12 ½ år.

Job: Salg og Marketing chef hos Copenhagen Optimization

Sarah Procter



Trail

"Trail-running, trail-løb, offroad-løb kært barn har mange navne. Trail foregår ofte på varieret terræn ad små stier, typisk gennem skov, bakker og natur uden for de gængse stier og veje. Modsat løb på asfalt er underlaget ofte ujævnt og kan involvere rødder, muddet og vand."

I skovens dybe stille ro - her er vi nogle stykker fra klubben (*Berit, Lisbeth, MajBrit, Helle, Claus og undertegnede*) som er kørt ud til trail i weekenderne sammen. Vi har mødtes ved klubben, og sammen har vi stuvet os ind i en eller 2 biler og kørt afsted til forskellige skove.

Hyggen og samværet har været i højsædet. Under turene i bil er bl.a. blevet udklækket turen til Dublin i august, hvor stort set alle os der løber trail,



logo (se billede)

tager over og løber halvmaraton sammen. Og ellers kommer undertegnede ofte med forslag til løb som kunne være sjove, at deltage i, i løbet af året. Af samme grund har jeg nu fået kælenavnet *"løbepusheren"* af Lisbeth. Vi har også fået vores eget lille

Vel ankommet til skoven har vi varmet op og gjort klar til, at løbe trail sammen med andre løbere. Der er altid en rar og kammeratlig stemning ved trail-løb. Og jo flere gange vi har været afsted, jo mere hilser man også på flere og flere med et anerkendende nik.

Vi har været afsted 3 gange med Zealand Trail Series, hvor vi har løbet 5-7 km på nær Claus, som har taget den dobbelte rute. Her er dem, der løber den lange rute, blevet sendt afsted 15 minutter før dem, der har valgt den korte rute. Ruterne har været forskellige fra løb til løb, og underlaget har været så varieret, som en skovbund kan

være; jordbund, grus, nåletræsbund, vandpytter af forskellig størrelse og dybde, grøfter, stubbe, væltede træer og ikke mindst mudder.

Har du som barn drønet igennem skoven og leget i skovbunden og hoppet afsted over diverse forhindringer og har haft en fest med det - så har du en fornemmelse af hvordan vi hygger os i skoven.

Når man løber trail, løber man mere for turen end for tiden. Selvfølgelig kan man ikke helt lade være med, at kigge lidt på sin tid efter et løb, men et trail-



løb er bare forskelligt fra gang til gang, så derfor kan en distance i en skov ikke nødvendigvis sammenlignes med den samme distance i en anden skov, da der er en lang ræk-

ke ubekendte og forskelle mellem ruter og skove. Nogle gange er der en del højdemeter, andre gange er ruten mere "flad", nogle gange er der mange forhindringer såsom grøfter, træer osv. Oven i købet spiller vejret jo også en stor rolle; man kan løbe i en let fugtig skovbund, og har det regnet, kan grøfterne være fyldte med vand og sporet mudret.

Det som tiltaler mig ved trail, er som nævnt det, at det er i skoven og at man løber på en rute hvor man aldrig ved hvad man møder. Og tit skal man lynhurtigt tage stilling til, hvordan man vil forcere en forhindring.

Fortsættes næste side

Har selv prøvet at stoppe op ved en grøft og stået et par sekunder og tænkt over, om jeg skulle hoppe over, løbe uden om eller noget helt andet. Tit er det bedste bare at løbe derudaf og ikke tænke så meget, men bare fyre den af i sporet. For ofte undgår man ikke våde fødder alligevel, så man kan lige så godt tage chancen ved den første grøft og drøne igennem den første store vandpyt.



Opmærksomhed i højsædet

Ruterne er oftest markeret med små flag i skovbunden, men man skal stadig være vågen og ikke nødvendigvis bare følge løberen foran en. Det sker, at man kommer til at løbe bag én, som også er uopmærksom på markeringerne og lige pludselig er man på en sti, som ikke er en del af ruten. Og det er mildest talt irriterende, men samtidig en del af det at løbe trail.

Ved vores løb med Zealand Trail Series har et stort plus været snacksene i målområdet. Her har der været kanelgiffler, flæskesvær, Matador mix, cola osv. Ikke dårligt...

Copenhill

En variation af trail er Urban trail. Her løber man, som navnet antyder, inde i byen på ruter, som er udfordrende.

Det kan for eksempel være trapper eller andre "naturlige" forhindringer i byen. Her er Copenhill eller Amager Bakke som den også hedder et oplagt sted.

Oftentimes bliver der arrangeret løb på Copenhill; senest i starten af marts var der løb. Løbet kunne løbes som 5, 10 eller 15K. Man løb 2 omgange ved 5K, 4 omgange ved 10K og så fremdeles. Ruten startede med en tur på ca 1,2K igennem området mellem Copenhill og Lynetten. Her efter gik det op over Copenhill og ned igen.

For dem, som ikke har stiftet bekendtskab med Copenhill, starter ruten med ca. 40 højdemeter med trapper. Herefter kommer stykket som hedder "Garmin tracket" som er et kuperet stykke med betonknolde og en forholdsvis stejl stigning. De sidste ca. 10-15 meter mod toppen er en stigning på 45 grader!! som skal forceres, inden man kan nyde udsigten over Amager og København.

Turen ned er trapper hele vejen, man skal dog stadig holde koncentrationen. Trapperne er nemlig af varierende bredde desuden skal man navigere uden om andre løbere samtidigt.

Løb på Copenhill har altid en fantastisk stemning og et sammenhold som man også møder til trail i skoven. Man hilser og hepper på hinanden, og har man overskud kommer man med en opmuntrende bemærkning til andre





Mærsk Tårnet

Et andet urbant løb, som ”trækker tænder ud”, er Mærsk Tårnet over for Rigshospitalet.

Her holder Panuminstituttet til, men en gang om året er der løb til toppen. 17 etager op og ned. Her løber man bag om Mærsk Tårnet, henover den svævende sti, ned i parkeringskælderen for så at kæmpe sig op ad trapperne op til 17. etage.

Herefter går det ned ad trapperne igen i en anden opgang. For så at gentage turen 3-4 gange i alt.

Urban trail er noget der giver syre i benene og man lærer lynhurtigt, at økonomisere sin løbeenergi. For gør man ikke det, kommer straffen med

det samme: man må gå op ad trapperne.

Trail og urban trail giver en anderledes tilgang til løb. Og man bliver udfordret teknisk, da man skal tænke mere over hvor man sætter sine fødder, økonomisere sin løbeenergi osv.

Personligt er det trail og løbeskolen, der har givet mig rigtig meget ballast i forhold til, hvordan jeg forvalter min løbeenergi under løb. Man er også mere lige som løbere til trail, i hvertfald hvis man er motionsløber.

Der er selvfølgelig dem, som lever og ånder for trail. De blæser afsted i sporet og er færdige med den dobbelte rute, inden man selv er i mål på den korte rute.

Men når man eksempelvis løber Copenhill eller Mærsk Tårnet, kan man godt sætte andre løbere af, som måske vil kunne løbe en 10K eller et andet løb hurtigere end en selv. Det giver selvfølgelig en vis tilfredsstillelse, at man har en ”chance”.

Håber vi ses i sporet eller på trapperne.

”løbepusheren” Hannibal

Klubbens stafetløb

Fredag den 21. august kl. 18.00

Klubben afholder for 8. gang vores egen stafet i klubben. Efter løbet er der fælles grill, som klubben er vært for.

Den dag skal vi bruge hjælpere - så hvis man ikke skal løbe, så stil op som hjælper. Grethe mixer hold til 4 x 5 km og til 4 x 3 km

Tilmelding til løbet eller som hjælper ligger nede i klubben fra 1. juni - Husk at man skal løbe i klubbetøj den dag.



Inspireret af vores smagninger

Gin & tonic sandkage

100 g blødt smør
200 g sukker
3 æg
200 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
1 lime

½ dl gin

Glasure:

200 g flormelis
3 spsk. tonic
2 spsk. gin
1 lime

Tænd ovnen på 180 grader. Pisk smør og sukker til det bliver hvidt, luftigt og cremet. Pisk æggene i et ad gangen. Si mel og bagepulver i dejen. Skyl limen og riv skallen fint ned i dejen. Tilsæt gin og bland dejen godt sammen.

Kom dejen i en smurt sandkageform (mindst 1 liter) eller i en springform dia. ca. 24 cm.

Bag kagen på midterste ovnrække i 45-50 min. Prik kagen med en bagenål for at se om den har fået nok. Kommer bagenålen tør tilbage, så tag kagen ud, og lad den afkøle på en bagerist.

Tag sandkagen ud af formen.

Rør flormelis sammen med gin og tonic til tyk glasur. Prik huller i kagen, og fordel glasuren udover kagen. Riv lime-skal med et juliennejern, og fordel skallen ovenpå glasuren.



Æbledessert med rom

Til 4 personer
4 syrlige æbler f.eks. Filippa eller Belle de Boscoop
100 g. makroner
8 spsk. rom
50 g. smør
4 spsk. sukker
80 g. mandelflager
Tilbehør: piskefløde eller vaniljeis



Skræl æblerne, fjern kernehuset og skær dem i tynde både. Fordel æblerne i en smurt, ildfast skål. Knus makronerne groft og drys dem over æblerne. Hæld rom over. Smelt smørret i en gryde og tilsæt sukker og mandelflager. Fordel det over æblerne og bag desserten ved 200 grader i ca. 15 min. Serveres lun med flødeskum eller is.

V  *Gunnar Madsen*
VINHANDEL.DK

Prags Boulevard 49, B7, 2300 København S
Tlf. 3295 1809 - amager@vinhandel.dk

Stort & småt



Tillykke

70 år

Lisbeth Jensen

5. marts

60 år

Rita Jørgensen

6. april

Jan Jørgensen

25. april

50 år

Charlotte Knudsen

20. april

Birgitte Taulow

23. april

40 år

Christian Tirsgaard

28. april

Også et stort tillykke til dem, som vi 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 september 2020. Deadline for
næste blad er den 9. august 2020.

Husk at sende din artikel til
grethe.kristensen@webspeed.dk eller
til Charlotte Knudsen på
ma@motionsklubbenamager.dk



Bestyrelsen

Formand:

Grethe Kristensen

Kongedybs Allé 11

2300 København S

Tlf.: 30 29 42 55

E-mail:

grethe.kristensen@webspeed.dk

Næstformand:

Annelise Larsen

Greisvej 1

2300 København S

Tlf.: 41 43 92 31

E-mail: hetlund@hotmail.dk

Kasserer:

Vibeke Overgaard

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 18 B

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 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. 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

Torsdage i april og slutter når det er

for mørkt okt./nov. kl. 17.50 og søndage

(hele året) kl. 10.00 v/min. 4 deltagere.

Kom frisk - Grethe underviser.

Cykelfællesskab for seniorer

Fællescykeltur hver onsdag kl. 10.00

fra klubhuset.

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.

NY KOLLEKTION MOTIONSKLUBBEN AMAGER



**AMA'R
SPORT**

amarsport.dk



RUSH SS TEE
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
160 KR



RUSH WIND JKT
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
384 KR

RUSH SINGLET
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
128 KR



RUSH SHORT
TIGHTS
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
192 KR

**AMA'R
SPORT**

amarsport.dk



RUSH ZIP TIGHTS
MÆND/DAME
SORT/COBOLT
288 KR

AMAGERBROGADE 165-167 - TLF: 32 58 16 68