



Årgang 20 - Blad nr. 2 - september 2021



½ maraton Lufthavnen Rundt
og 10 km i Strandparken

Aktivitetskalender

September

Søndag den 19. september: Motionsbingo se side 6.

Oktober

Fredag den 8. oktober: Oktoberfest se side 10

November

Søndag den 7. november: ½ maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken. Se næste side.

December

Tirsdag den 14. december: Gløgg og æbleskiver i klubben efter gang/løb.

Januar

Lørdag den 1. januar 2022: Nytårgåtur kl. 14.00 fra klubhuset.

Svømning: Kontakt formanden om hvordan indtjekningen foregår.

Løbeskolen: slut marts 2022.

Medlemskontingentet for 2021:

Alm. medlemskab: 175,- kr. 65 år og derover: 150,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Medlemskontingentet for 2022:

Alm. medlemskab: 200,- kr. 65 år og derover: 150,- kr. og ny-indmeldte pensionister 67 år og derover: 175,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Vores giro er kode 73 konto nr. 82401547

Indmeldelse i klubben:

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

Der er 4 timers parkering på Amager Strandvej, så husk at sætte P-skiven!

½ maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken

Søndag den 7. november 2021 kl. 10 og 10.15



Så er der igen gang i løbeskoene, og vi må igen afholde motionsløb, selvfølgelig med de restriktioner, som der måske vil være til den tid.

Del dette med jeres venner, arbejdskolleger og familie. Tilmeldingen er blevet åbnet den 1. august på sportstiming.dk/events

Klubbens medlemmer skal tilmelde sig på en liste nede i klubben. Husk, at I løber gratis, hvis I løber i klubbetøj.

Generalforsamling i Motionsklubben Amager

Fredag den 18. juni 2021 kl. 19.00 i teatersalen på Tårnbyskole, Snesevej

Antal deltagere: 24

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af regnskabet til godkendelse
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fastsættelse af kontingent samt deltagergebyr for særlige aktiviteter
6. Valg af bestyrelse
 - a. Formand Grethe Kristensen på valg ulige år - modtager genvalg
 - b. Næstformand Annelise Larsen på valg lige år - modtager genvalg
 - c. Sekretær Charlotte Knudsen på valg ulige år - modtager genvalg
 - d. Kasserer Vibeke Overgaard på valg lige år - modtager genvalg
 - e. Bestyrelsesmedlem Per Petersen på valg lige år - ønsker ikke genvalg
 - f. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt på valg lige år - ønsker genvalg
7. Valg af revisor på valg hvert år - modtager genvalg.
8. Valg af revisorsuppleant på valg hvert år - modtager genvalg
9. Eventuelt

Ad punkt 1

Bestyrelsen foreslår Per Petersen, der vælges med applaus.

Per takker for valget og konstaterer, at der er indkaldt til GF i tide. Der er 24 stemmeberettigede deltagere.

Ad punkt 2

Per læser bestyrelsens beretning for 2019 op. Stort bifald.

Grethe læser bestyrelsen beretning for 2020 op. Stort bifald.

Ad punkt 3

Vibeke fremlægger regnskabet for 2019.

Der er ingen spørgsmål eller kommentarer til regnskabet, som godkendes med stort bifald.

Vibeke fremlægger derefter regnskabet for 2020.

Der er ingen spørgsmål eller kommentarer, så regnskabet godkendes med bifald.

Ad punkt 4

Bestyrelsen har ikke modtaget nogen forslag fra medlemmerne.

Bestyrelsen forslår, at det årlige kontingent skal forhøjes med 25 kr. fra 1. januar 2022, fordi vi på et eller andet tidspunkt skal have et nyt klubhus. Med stigningen vil kontingentet være 200,- kr. for alle medlemmer, der ikke er pensionister. Vi vil gerne have store, rummelige lokaler og gerne tæt på havnen, så der skal likvider til. Vi tjener ikke penge på kontingenterne, vi tjener kun penge når vi afholder arrangementer, og dem har der ikke været mange af de seneste næsten 2 år.

Nuværende medlemmer, der er pensionister, skal ikke stige i kontingent.

Nye medlemmer, der er pensionister dvs. 67 år i 2021, skal betale kr. 175,-
Forslaget blev vedtaget med 24 stemmer.

Ad punkt 5
Se punkt 4.

Ad punkt 6

Grethe modtager genvalg. Grethe genvælges
Annelise modtager genvalg. Annelise genvælges
Charlotte modtager genvalg. Charlotte genvælges
Vibeke modtager genvalg. Vibeke genvælges
Per P. modtager ikke genvalg.
Bente modtager genvalg. Bente genvælges
Per B. vælges som nyt medlem
Hannibal Hass vælges som nyt medlem



Bestyrelsen genvælges med applaus.

Er der nogen, der ønsker at indtræde som suppleant? Det er ikke et krav i henhold til vores vedtægter. Ingen melder sig. Bestyrelsen ønsker dog at indstille Per P. som suppleant. Per P. vælges med applaus.

Ad punkt 7

Susanne modtager genvalg. Susanne genvælges med applaus.

Ad punkt 8

Christian Moresco modtager genvalg. Christian genvælges med applaus.

Ad punkt 9

Lars: Kommentar til Hannibal: hvor er det godt, at du vil gå ind i bestyrelsen, men kom gerne ned i klubben, så du kan snakke med resten af medlemmerne, så vi kan høre, hvad I går og laver.

Lars mener, at hjemmesiden skal bruges noget mere, da mange ikke er på Facebook. - Hannibal: Det er noteret!

Per: Vi bruger meget Facebook og hjemmeside, og vi ved godt, at vi dermed udelukker medlemmer. Vi hænger også opslag op i klubhuset.

Lisbeth: Har vi adgang til at lægge op på hjemmesiden?

Charlotte: Nej, men send oplæg til mig, så lægger jeg gerne ud.

Dan: Vi skal gøre noget reklame for cykelfællesskabet for 50+, som foregår fra Sundby idrætspark.

Lars: Det initiativ er nok gået lidt glemmebogen.

Grethe: Det er ærgerligt, at der ikke er mødt nogen af dem op i dag, så de kunne gøre lidt reklame for de ture.

Lars: Jeg vil gerne sige tak til alle de mennesker, der var med på sommergåturen. Jeg fortsætter gerne med at planlægge.

Grethe: Det er jo lidt specielt at komme ind i svømmehallen. Der er ikke længere personale til stede i vores time. Vi har et kort til at komme ind i svømmehallen, så folk skal komme i tidsrummet 15.45 til 16.15, så der er en, der kan lukke folk ind. Der skal ikke længere sidde bassinvagt, så den vagt skal i stedet lukke vores medlemmer ind og tjekke coronapas. Der laves lister, som folk kan melde sig på. Grethe undersøger om saunaen kan blive tændt til efterårssæsonen.

Da der ikke er yderligere kommentarer eller spørgsmål, takker dirigenten for god ro og orden og afslutter dermed generalforsamlingen.



Motionsbingo

Søndag den 19. september 2021

Nyd en dejlig søndag i den efterårsklædte skov mens du 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

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





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.



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

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 annekts 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 opvaskemaskine.

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



THE BEAUTY ROOM

FACE | CARE | SPA | GELS | HAIR | STYLING

**DER GIVES 10% PÅ ALLE BEHANDLINGER
FOR MEDLEMMER AF MOTIONSKLUBBEN AMAGER.
(KAN DOG IKKE KOMBINERES MED ANDRE RABATTER)**

ANSIGTSBEHANDLINGER

60 min. massage eller dybderens	795,-
75 min. massage og dybderens	595,-
60 min. frugtsure pensling	695,-

BROW LIFT

Brow lift uden ret eller farve	500,-
Brow lift m. farve og ret	450,-

BRUN/VIPPER

Farve af brun eller vipper	50,-
Farve af brun inkl. retning	250,-
Farve af vipper og brun inkl. retning	325,-

SHELLAC

Ny shellac behandling	595,-
Aftagning af med ny shellac	450,-

YOKS

Hard wax - overlæbe	80,-
Hard wax - næse eller øre	50,-
Hard wax - kinder, hage, pande	80,-

LASH-LIFT

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

EYELASH EXTENSIONS

Nyt sæt single vipper	850,-
75 min. opfyldning	500,-
60 min. opfyldning	450,-
45 min. opfyldning	400,-
Nyt sæt hybrid vipper	950,-
75 min. opfyldning	550,-
60 min. opfyldning	500,-
45 min. opfyldning	450,-
Nyt sæt volume vipper	1000,-
75 min. opfyldning	600,-
60 min. opfyldning	550,-
45 min. opfyldning	500,-

Oktoberfest 8. oktober 2021

Så ser det ud til at det lykkes at få gennemført vores Oktoberfest med et års forsinkelse.

Kom og slip din indre tyroler løs. Vi håber, at I er friske og kommer udklædt - men det er ikke et krav - en hat eller lignende kan gøre det. Slip fantasien løs. Der vil være præmie for flotteste og sjoveste udklædning.

Festen starter kl. 17 med velkomst og fællessang og spisning. Efter spisningen vil der være en lille ølsmagning. Herefter står den på hygge, sang og dans. Festen slutter ca. kl. 23.

Prisen for dette brag af en fest er bare 150,- kr. Beløbet dækker mad og øl (eller vin/vand) m.m.

Da der kun er plads til 100 personer vil det være efter "først til mølle" princippet. Tilmeldingsliste ligger i klubben på "infobordet". Frist for tilmelding er **14. september 2021**.

Festen afholdes i teatersalen på Tårnbykskole, Snesevej 10, Kastrup.





Vinduespudsning og privat rengøring

Vi udfører vinduespudsning, samt rengøring for private og erhverv, boligforeninger, kommunen og meget mere.

Enkelt udkald eller i fast interval, vi klare alle vinduespudsninger og rengøringsopgaver, store som små og vi arbejder i alle højder både fra stige, lift samt med rentvandsanlæg. Trænger dine solceller eller spejle så klare vi også dem, vi er grundige og kvalitetsbevidste.

RING, SMS ELLER MAIL FOR AT FÅ ET UFORPLIGTENDE TILBUD.

60535918mail: info@andsejendomsservice.dk

SE HER DE SPECIELLE PRISER FOR ALLE MEDLEMMER I MOTIONSKLUBBEN AMAGER. (10% rabat er fratrukket nedenstående priser)

Antal vinduer:	Pris Udvendig:	Udvendig + indvendig:
1 - 10	110 kr.	220 kr.
11 -14	140 kr.	260 kr.
15 - 18	180 kr.	300 kr.
19 - 22	220 kr.	380 kr.
23 - 26	260 kr.	460 kr.
27 - 30	300 kr.	540 kr.
31 - 34	340 kr.	620 kr.
35 - 38	380 kr.	700 kr.
39 - 42	420 kr.	780 kr.
43 - 46	460 kr.	860 kr.
47 - 50	500 kr.	950 kr.

Priser for privat rengøring er 325 kr. pr. time inkl. moms

Rengøring af flyttelejlighed udføres også. Ring for tilbud.



Min start i Motionsklubben Amager

I marts 2019 startede jeg på løbeskolen - 10 km-holdet sammen med min kollega Berit. Motivationen var at få mere struktur på mit løb og blive en mere habil løber.

Løbeskolen passede mig rigtig godt, da den var bygget godt op om at øge fart og kilometer i et stille og roligt tempo over de uger, som løbeskolen forløb. Derudover var det fedt, at det var krydret med forskellige træningsøvelser, der øgede ens fokus på hvad der er vigtigt, man tænker over som løber. Det være kropsholdning, åndedræt, afsæt, fordelene ved interval osv.

Efter løbeskolen meldte jeg mig ind i klubben, da jeg følte, at det var et rart sted at komme både som løber, men helt klart også rent socialt.

En anden og ikke mindre væsentlig grund til, at jeg løber, er at holde mig i form. Med en yngre kone og tvillinger på 4 år er det vigtigt for mig at være sund og i form. Min familie skal jo gerne have mig i mange år.

Løbepusheren - Bjerggeden - Trappeløber osv. - kært barn har mange navne.

Efterhånden som jeg fik løbet mere og mere i klubben og også begyndte, at tilmelde mig til løb, kunne jeg mærke, hvordan løbeskolen gav pote i forhold til åndedræt, disposition af energi osv.

Jeg begyndte at kigge på hvilke løb, som appellerede mest til mig. Og efter et trail-kursus sammen med nogle stykker fra klubben, tabte jeg hurtigt mit hjerte til trail. Det, som appellerer ved trail er, at det ikke nødvendigvis handler om hvor hurtigt du løber en distance, eller hvordan din form er - alle kan være med.

Når man løber trail, er det for mig roen i skoven og naturens "katedral", som er

det, som giver et kick. Med trail er det også sådan, at man ikke som sådan kan sammenligne ruter. Ruterne er sjældent de samme og der er stor forskel på, at løbe i en skov alt efter sæson og selvfølgelig om det har regnet, med en mudret skovbund til følge.

Vi var også ret hurtigt nogle stykker fra klubben, som fandt sammen om trail. Og for sjov kalder vi os for **Amager Trail Runners**, og selv om vi drømmer om trøjer med eget logo, så er vi helt klart stadig en del af Motionsklubben Amager.

Hvordan er det så, når Amager Trail Runners tager på tur?

Typisk, mødes vi ved klubben og kører sammen til den skov, hvor der er arrangeret trail-løb. Snakken går lystigt i bilen; selvfølgelig typisk om løb, men også om alt, der ellers rører sig i vores respektive liv.

Når vi kommer frem, er det, som det er ved alle andre løb; afhentning af startnumre, opvarmning og så afsted i skoven. Efterfølgende sidder vi og får en kop af den medbragte kaffe og en god sludder om løbet. Det sociale fylder mindst lige så meget som selve løbet....

En af dem, som har bil, kører os til løbet og vi giver typisk en 20'er til benzin hver især.

Hvordan finder vi vores løb?

Nettet, Facebook og nyhedsbreve er rigtig gode steder at spotte løb, som har interesse. Må indrømme, at jeg elsker at finde løb og lokke mine løbebuddies med. Af samme grund bliver jeg også nogle gange kaldt Løbepusheren....

Trapper (får et saligt udtryk i øjne, ha, ha, ha)

Bliver nødt til, at sige det; jeg EL-SKER at løbe på trapper!

Kan ikke forklare hvorfor. Det er noget med, at man udfordrer sig selv på en anden måde end ved almindeligt løb. Det der med, at det er sindsygt hårdt at løbe op af trapper, og det herefter vender, og jeg kan drøne ned igen. For så at gentage det igen og igen og igen....



Der er 2 favoritsteder for mig: Det er dels Kastrup Fortet og dels Copenhill. Kastrup Fortet er op ad slisken rundt og op ad trapperne og så gentage så længe, man lyster. Trapperne er stejle, men overkommelige. Og det ligger tæt på klubben.

Copenhill er min klare favorit! Her snakker vi højdemeter, stigninger på op til 45 grader og trapper; masser af trapper. Derudover er det krydret med det, der hedder Garmin-tracket. Garmin-tracket er en rute fra ca. halvvejs oppe og helt til toppen. Ruten illuderer bakke/bjergterræn

med knoldet underlag og stejl stigning. Et sted, som også bliver brugt til at træne op til af dem, som skal ud og vandre sydpå. Rent teknisk ligner Copenhill også højt oppe, da trinene varierer i bredde og længde. Når man føler, at man har en god rytme, så bryder trinenes størrelse lige rytmen. På den måde skal man hele tiden fokusere og planlægge sit fodafsæt.

Personligt er mit typiske træningspas følgende: Jeg starter fra bunden og spurter op ad trapperne indtil ca. 20 meter mærket (20 højdemeter). Derefter i roligt tempo op til Garmin-tracket. Her tager jeg det i rask tempo til toppen og herefter hurtigst muligt ned ad trapperne. Næste omgang er næsten det samme, bortset fra, at jeg tager trapperne hele vejen til toppen. Sådan skifter jeg mellem Garmin-tracket og trapper i mellem hver omgang. Et typisk træningspas er på 6 omgange som når på ca. 1 time. Den personlige rekord er 14 omgange på ca. 2,5 time, svarende til lidt over 1.100 højdemeter.

Corona og motivationen

Hvor finder jeg motivationen til løb? Helt klart ved at komme i klubben og være sammen med de andre. Og så selvfølgelig for at være klar og skarp til de løb, som jeg tilmelder mig.

Hvad skete der da coronaen ramte? Her tabte jeg, som så mange andre, motivationen og skulle også navigere i, hvad det her Corona var, og hvordan man skulle forholde sig til det. Heldigvis har jeg en kone, som også elsker at røre sig og ved hvor vigtigt det er for den mentale velvære.

Hun var ret hurtig til, at give mig et spark bagi og få mig til at snøre løbeskoene. Ellers var jeg nok også blevet solbrændt af lyset fra køleskabet.

Læs videre næste side

Jeg vidste med mig selv, at hvis jeg først kom hjem til sofaen og køleskab, ville min motivation forsvinde som dug fra solen. Derfor blev løbetøjet pakket i tasken og taget med på jobbet. Nu er jeg så heldig, at mit job ligger lige op til Fælleden. Ret hurtigt fik jeg fundet mig nogle ruter, som jeg løb og hurtigt blev det udvidet med, at tage hele Havneringen ind i mellem.

Det fede ved at man kommer afsted er, at motivationen kommer tilbage. Når man skal motivere sig selv, så er det altid det skridt ud af døren, som er den største hurdle. Når man først er afsted, så tænker man ret hurtigt: *"Det er fedt det her"* og hvorfor tog det mig så lang tid, at tage mig sammen.

Nu er der måske nogen der tænker, at jeg ikke bliver ramt af ugidelighed. JO FOR HELVEDE! Sofaen kan også virke hypnotisk på mig, vejret kan virke demotiverende osv.

Bliver bare nødt til at sige, at nogle af de fedeste ture jeg har haft, her været dem hvor jeg reelt ikke gad. Men jeg tog mig selv i nakken og fik mig slæbt over det famøse dørtrin.

Medlem af bestyrelsen i Motionsklubben Amager

Midt i juni blev jeg valgt ind i bestyrelsen i klubben.

Hvad vil jeg der?

Jo, hvis man vil have fingeren på pulsen og være med til at forme klubben, så må man ind, hvor beslutningerne bliver taget.

Nogle af de ting, som jeg gerne vil arbejde med, er bl.a. hvordan fastholder vi medlemmer? Vi kan godt få dem ind til løbeskolen, men hvorfor bliver de ikke i klubben, og hvad skal vi gøre for, at fastholde dem?

Det kunne også være rart med flere yngre medlemmer, al respekt for dem, som er oppe i alderen (*er jo selv 50*), men der skal jo være nogen, der fører klubben videre og udvikler den.

Og så er det vigtigt for mig, at vi holder fast i det sociale aspekt af klubben. For det er noget af det, som har betydet meget for mig, og som jeg ser som en del klubbens DNA.

Sidder du og tænker, at der er noget jeg skal tage fat på, så grib fat i mig og så får vi en snak.

Hvad bringer fremtiden for mig?

Jeg skal ud og løbe mere trail.... Skal også så mange andre ting på løbefronten.

I starten af august har jeg tilmeldt mig en bootcamp som hedder "Hvor (vilje) stærk er du?" Det bliver lidt a la det program, som var i fjernsynet, som hed "Korpset". 9 timer hvor man bliver udfordret.

Må også nævne Copenhill igen; Her skal jeg løbe Copenhagen Vertical 22. august. Til Copenhagen Vertical løber man en vertikal kilometer, hvilket svarer til 12 omgange på Copenhill. Man kan også løbe det halve....

I august starter jeg også på uddannelsen som løbetræner, det bliver spændende, og jeg glæder mig.

I oktober skal jeg en tur til Bornholm hvor jeg skal løbe trail og lære om trail en hel weekend.

Vil du med på trail eller noget af det andet jeg har nævnt? Så tag fat i mig, så skal jeg nok give info.

Jeg er ret aktiv på Facebook, men skal nok prøve også at informere i klubben mundtligt eller skriftligt.

Den 3. lørdag i måneden løber jeg på Copenhill (*med mindre job eller familie forhindrer det*). Løber typisk 1- 2 timer fra åbningstid (*tjek aktuel åbningstid på Copenhills hjemmeside*) Man løber i eget tempo, og så meget man lyster. Introducerer gerne Copenhill for begyndere og fortæller om ruterne, bare mød op.

Vi ses i sporet eller på trapperne
Hannibal

Blå bog:

Hannibal Hass f. 1971

Gift med Anne og har tvillingerne Zoey og Zander

Arbejder som ernæringsassistent i køkkenet på Peder Lykke Centret



Amager Trailrunners løbsliste

2021:

1.	Dato	Løb	Afstand i km
2.	19-09-21	CPH Halfmarathon	21
3.	26-09-21	Tisvilde Ultra Trail	10/25/50/80
4.	01-10-21	Run Happy Trail Camp - Bornholm (Weekend)	
5.	08-10-21	Ultraspire Natløb	7
6.	16-10-21	Hareskovløbet	5/10
7.	07-11-21	Trailman Vinter Series 21/22 - Geels	6/12
8.	14-11-21	Run Happy Trail Serie - Avnstrup	7 (1-3 omg)
9.	12-12-21	Trailman Vinter Series 21/22 - Avnstrup	6/12
10.	19-12-21	Advents Charity Trail2Gether	2,5-3,5

2022:

11.	09-01-22	Trailman Vinter Series 21/22 - Tisvilde	6/12
12.	23-01-22	Run Happy Trail Serie - Gadevang	7 (1-3 omg)
13.	06-02-22	Trailman Vinter Series 21/22 - Rude Skov	6/12
14.	06-03-22	Run Happy Trail Serie - Tisvilde Hegn	7 (1-3 omg)
15.	27-03-22	Skjoldunge Trail	10/30
16.	01-05-22	Trail 2 Get Her - Avnstrup	7 (fri omg)

Se links til løbne på vores hjemmeside!



Stafetten i klubben den 27. august

Stafetten i klubben er efterhånden en god årlig tradition. Det er en god måde at få rystet gå og løbere sammen på.

Grethe sætter holdene sammen, og det er ikke til diskussion - man kan ikke komme og sige: Jeg vil godt være på hold med den og den - den går ikke!

Hvordan får vi så sådan et arrangement stabled på benene? Allerførst holdes der et lille summemøde med bestyrelsen, hvor diverse opgaver bliver fordelt - det være til indkøb, diverse hjælpere. Der bliver lavet tilmeldingslister, hvor folk kan skrive sig på, om man skal gå/løbe 3 eller 5 km, eller om man kan hjælpe på dagen med teltopsætning, borddækning, grill og salat. Alt skal jo gerne gå op i en højere enhed.

Så kom dagen, hvor stafetten skulle løbes. Hvordan ville vejret blive - sol, vind eller regn, det er altid det store spørgsmål? Alle hjælpere mødte ind klokken 15.30 til lidt hygge med snak, kaffe og kage, inden vi gik i gang med teltopsætning. Hvor skulle teltet stå, og ville vi nå at få det op, inden det begyndte at regne? Det nåede de så lige.



Løber og gå folk begyndte at komme, spændte på at høre, hvem de skulle være på hold med, og om alle var kommet.

Grethe kaldte til orden, delte sedler ud med 4 navne på hver. 3 km holdene var blandet med gå og løbere, hvorimod 5 km var alle løbere.

Klokken 18, hvor vi skulle starte, begyndte det at regne, men det holdt ikke nogen tilbage, det var bare af sted og kæmpe for sit hold. Der var ikke nogen første eller sidste plads alle var vindere. Grethe havde sat 2 timer af til løbet, det blev med en sluttid på 1.58.00.



Da alle var kommet i mål blev der kaldt til bords. Nu var hyggen i højsædet, masser af mad: Koteletter, pølser, salat, vand, vin, kaffe og te, kager og slik. Der var ikke sparet på noget.



En dejlig aften gik på hæld og vi skulle se at komme hjem. Mange skulle måske ud og løbe lørdag morgen.

Bestyrelsen vil takke alle, som stillede op som hjælpere, for uden dem intet løb. Husk at melde jer som hjælpere hvis man ikke kan/skal løbe eller gå.
Bestyrelsen/Grethe.

Stort & småt



Tillykke

70 år

Jette Schrøder 10. december

60 år

Margaret Mehl 26. november
Inger Pedersen 13. december

50 år

Doris Marie Niclasen 25. 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.

Blad:

Tekst og billeder sendes til
ma@motionsklubbenamager.dk

Hjemmeside:

Tekst og billeder sendes til
Charlotte Knudsen på email
ma@motionsklubbenamager.dk

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

Næste klubbblad udkommer
primo december 2021.
Deadline for næste blad er
den 15. november 2021.
Husk at sende din artikel til
Pia Petersen 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 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 Brogaard

Kastruplundgade 74, 1.th

2770 Kastrup

Tlf.: 60 16 35 20

Hannibal Hass

Ungarnsgade 56, 1.

2300 København S

Tel: 24 23 73 97



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 :-)

Træningstider

Løb og gang

Tirsdag og torsdag med opvarmning kl. 17.50

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. 16.00/16.30 i Pilegårdsbædet, Ole Klokkersvej, Kastrup.

Kun efter aftale med formanden.

Kontakt formanden om hvordan indtjekningen foregår.

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 mandag den 4. oktober og slutter sidst i marts.

Brugerbetaling kr. 30,- per gang.

Functionel Outdoor

Hver tirsdag kl. 17.00. Kom frisk - Grethe underviser. Kører hele året.

Cykelfællesskab for seniorer 50+

Fælles cykeltur hver onsdag kl. 10.00 fra Sundby Idrætspark på Engelsdvej.

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

AMA'R SPORT



Før 900,-
Nu 700,-



Før 1.600,-
Nu 1.200,-

**Køb dine
løbesko lokalt**



Før 1.600,-
Nu 1.200,-



Før 900,-
Nu 700,-