



Årgang 20 - Blad nr. 3 - December 2021

**Glædelig jul & godt nytår**



# Aktivitetskalender

## December

**Torsdag den 9. december:** Julegåtur på ca. 15 km. gennem den juleudsmykkede by. Se mere side 7.

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

## Januar

**Lørdag den 1. januar 2022:** Nytårgåtur - ca. 5 km. Kl. 14.00 fra klubhuset.

## Februar

**Fredag den 11. februar:** Kl. 18.30: Banko på Tårnby skole i teatersalen, Snesevej 2770 Tårnby.

**Søndag den 27. februar:** Kl.10: Fastelavnstest for alle; børn, børnebørn og barnlige sjæle er velkomne. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnstestboller. Præmier til bedst udklædte børn og voksne.

## Marts

**Tirsdag den 1. marts:** Introduktion til Løbeskolen kl 18.15.

**Opstart den 15. marts** kl. 17.50.

**Fredag den 18. marts:** Kl. 18.30: Generalforsamling på Tårnby skole, Snesevej, Teatersalen. Se næst side eller kig på hjemmesiden.

**Fredag den 1. april** kl. 19: Whiskysmagning. Tilmelding i klubben. Pris 199 kr. Se mere på side 11.

## April

**Søndag den 24. april:** Motionsbingo start mellem kl. 10.00 - 11.00. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. 5 bingoplader for 30,- kr. Åbent for alle. Se side 8.



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

### Medlemskontingentet for 2022

Alm. medlemskab: 200,- kr.

Pensionister: 65 år og derover (der allerede er medlem): 150,- kr.  
og ny-indmeldte pensionister 67 år og derover: 175,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

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

### Indmeldelse i klubben:

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

**Betaling af kontingent for 2022 skal være indbetalt senest den 31. januar 2022**

# Indkaldelse til Generalforsamling



**Fredag den 18. marts 2022 kl. 18.30  
i teatersalen på Tårnbyskole, Snesevej**

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

b. Næstformand Annelise Larsen

c. Sekretær Charlotte Knudsen

d. Kasserer Vibeke Overgaard

e. Bestyrelsesmedlem Bente Overholdt

f. Bestyrelsesmedlem Per Brogaard

g. Bestyrelsesmedlem Hanibal Hass

h. Suppleant Per Petersen

Valg af revisor, Susanne Nilsson

Valg af revisor suppleant

på valg ulige år

på valg lige år, ønsker genvalg

på valg ulige år

på valg lige år, ønsker genvalg

på valg lige år, ønsker genvalg

på valg ulige år, ønsker genvalg

på valg ulige år, ønsker genvalg

på valg hvert år, ønsker ikke genvalg

på valg hvert år, ønsker genvalg

på valg hvert år

Eventuelt

Vel mødt til alle/ Bestyrelsen

Regnskabet for 2021 bliver lagt up på vores hjemmeside ca. to uger før generalforsamlingen.

**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 3. marts 2022**

# Oktoberfest

Hej alle! Tak fordi I var med til at gøre vores oktoberfest, (med et indlæg om ølsmagning), til et dejligt minde om, at vi er gode til at feste sammen.

Bestyrelsen gik allerede i foråret i gang med at planlægge festen, med det i mente, at den kunne risikere at blive aflyst, som alt andet har været. Men som tiden skred frem, så det så lyst ud, at vi kunne afholde vores fest.

Per, Pia og bestyrelsen gik i gang med planlægningen - der var jo en del som skulle gå op i en højere enhed.



Oktoberfest er jo også en tyrolerfest - skal vi være udklædte, eller måske bare en hat kunne gøre det? Vi blev dog enige om at den bedste udklædning damer/ herrer skulle kåres.



Hvad skulle der ellers ske? Mange ting gik igennem vores hoveder, men vi blev enige om, at der skulle være nogen som tog sig af noget underholdning, ølsmagning og hvad vi skulle have at spise og hvilken musik vi skulle have hele aftenen.

Pia og Per gav den gas med alt hvad der skulle købes ind, dvs. pynt, duge, musikanlæg og fadøl etc.

Per skulle spørge Lisbeth og Hanne om de ville stå for lidt underholdning i form af noget leg.



Pia ville lave en playliste, som skulle køre fra hendes telefon til vores nye anlæg.

Per sørgede også for, at vi fik vores ølsmagning af 5 forskellige øl fra nogle af vores danske mikrobryggerier fremlagt af en øl-sommelier fra Gunnar Madsen Vinhandel.





Det sidste vi skulle være enige om, var hvad skulle vi spise - Grethe foreslog gullasch med kartoffelmos. Alle var enige om, hvor skulle vi så skulle få det fra - selvfølgelig fra Menuen på Brigadevej.

Alt til festen var nu på plads. Så nu skulle vi bare have nogle gæster - tilmelding blev lagt op nede i klubben.

Desværre var tilmeldingen ikke så stor som vi havde hå-

bet, men vi var godt tilfredse, da det var første gang vi afholdt en Oktoberfest i klubbens historie.

Festen blev et brag af en fest, med god underholdning, god mad og øllet flød i stride strømme ud af vores fadølsanlæg, musikken indbød til at der var dans hele aftenen.



Jeg Grethe, Pia, Per, Hanne, Lisbeth og bestyrelsen siger tak for en herlig fest, og håber vi kan gøre det til en tradition i klubben.

Datoen for vores næste fest i oktober 2022 er allerede fastlagt til fredag den 7. oktober kl. 18.00 2022. Ses vi ? Skriv det nu ind i jeres kalender.

Hilsen Grethe/bestyrelsen, Pia og Per.

## *½ maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken*

½ maraton Lufthavnen rundt eller 10 km. i Strandparken er nu afholdt for 18. gang. Det blev ikke så stort som i 2019, men det havde vi heller ikke forventet.



Bestyrelsen og DGI havde ikke skåret ned på servicen - der var to depoter ude på ½ maraton og et depot på 10 km. Der var saft, vand og bananer på depoterne, og det samme når de kom i mål, krydret med dejlig chokolade.



Kaffevognen med Jesper og Pernille blev godt besøgt.



Vores motto for dagen var at vi skulle passe på hinanden.

Alt i alt gik dagen rigtig godt - alle så ud til at hygge sig før og efter løbet.

Bestyrelsen kommer her med en stor tak til alle hjælperne, for uden dem intet løb.

Grethe/bestyrelsen

# Julegåtur

**Bemærk startsted:** Kongedybs Allé 11 hos Grethe.

Julegåtur på ca. 15 km - **Torsdag den 9. december kl. 17.** Turen varer ca. 3½ time.

Kom og gå med - det er en hyggelig tur med Lars Jensen som guide. Turen starter fra Grethe kl. 17 **præcis**, derfra går turen ind til den, forhåbentlig, juleudsmykkede by og retur til Kongedybs Allé, hvor der serveres kaffe, te og æbleskiver.



Husk at tage lidt proviant med, klubben giver en lille skarp til at varme sig på.

**Tilmelding nødvendig** da turen kun gennemføres ved 5 tilmeldte. Listen ligger i klubben.



## 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](mailto:nanna.oerum.pedersen@gmail.com)

telefon: 61 65 19 29



# Motionsbingo

**Søndag den 24. april 2022**

Nyd en dejlig søndag i den forårsklædte 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—gerne på MobilePay

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







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.

Tidsbestilling på tlf. 32 55 13 10

Braendgaard-Care@outlook.com

Sundhedshuset Tårnby, Kiropraktisk klinik,  
Kamillevej 4, 2770 Kastrup

[www.braendgaard-care.dk](http://www.braendgaard-care.dk)

## Behandlinger

Helkroppsmassage - sportsmassage  
(60 min) (spar 125 kr.) 495 kr.

Helkroppsmassage - velvære  
(60 min) (spar 125 kr.) 495 kr.

Regionsspecifik sportsmassage  
(60 min) (spar 125 kr.) 495 kr.

Regionsspecifik sportsmassage  
(45 min) (spar 90 kr.) 395 kr.

Regionsspecifik sportsmassage  
(30 min) (spar 70 kr.) 250 kr.

# Senior Cykelfællesskabet i Sundby

Senior Cykelfællesskabet i Sundby var et fælles projekt mellem DGI og Københavns kommune, for at få pensionister og lignende godtfolk ud at cykle.

Det startede i foråret 2019 med tre hold, som cyklede forskellige antal kilometer. I september måned 2019 var der egentlig kun et hold tilbage, som lagde ud med 10-12 kilometers ture, men vi fandt hurtigt ud af, at vi havde lyst til længere og mere varierede ture. Og så begyndte de enkelte at byde ind med viden og erfaringer, som kunne peppe turene op. F.eks. så er Lars tidligere skoleleder og historiker og han ved bare enormt meget om København, Holmen, Vestvolden og meget andet, som kan gøre en cykeltur mere spændende end blot at cykle rundt.



Ole har arbejdet med at holde de indsatte på Vestre Fængsel beskæftiget med håndværk og blev der involveret i fængslets museum, som også har været mål for en tur.

Vi opdagede Thomas Dambos Trolde, hvor vi har været rundt til flere af dem. Men sådan nogle ture kan jo ikke klares uden kaffe, så vi har også fundet flere gode steder, hvor vi kan få en god kop kaffe til at styrke os på.



Vi er en flok meget forskellige og alligevel meget almindelige mennesker, og vi hygger os rigtig godt i hinandens selskab og byder hver især ind med hvad vi har lyst.

I Coronaens skygge kunne vi i den første alvorlige nedlukningsperiode naturligvis ikke cykle sammen, men da der blev lukket op igen, var vi der med det samme.

Var vi for mange delte vi os op i to hold og kørte den samme tur, blot med god afstand imellem grupperne og vi havde så selv kaffe og småkager med til pauserne.

I løbet af 2020 fik vi at vide, at projektet var tidsbegrænset, og så skulle vi til at finde ud af, hvordan vi så skulle fungere.

Vi var for så vidt "selvkørende", men hvis vi ville beholde kontakten til DGI skulle vi finde en klub. Vi holdt nogle møder med forskellige muligheder, som dog ikke lige sagde "bang", men Grethe var med på at møde os og bød på kaffe i klubben på en cykeldag, hvor hun fortalte om Motionsklubben. Der var ikke den store uenighed i flokken om, at Motionsklubben var det rigtige sted for holdet og sådan blev det.

Holdet kører stadig, oftest fra Sundby Idrætspark, men har aftalt, at vi mindst en gang om måneden enten starter eller slutter i klubben. Det er selvfølgelig også en motiverende faktor, at vi har fået Dan og flere andre fra klubben med som faste på holdet. Og flere fra det oprindelige hold deltager også i klubbens aktiviteter, så det er lidt af en solstrålehistorie.



## *Whisky smagning*

Et af klubbens nye tiltag i 2019 var smagninger af forskellig slags. Vi startede ud med en ginsmagning i august 2019, efterfulgt af en romsmagning i november og sidst en portvinssmagning i februar 2020.

Nu er tiden så kommet til **Whisky**. Kom og vær med til en hyggelig og lærerig aften. Vi får en gennemgang af de forskellige whiskyer, som vi skal smage samt lidt historie om whisky. Selv om du måske ikke bryder dig om whisky, kunne der måske godt være nogle, du synes om - om ikke andet så selskabet.

Smagningen afholdes i klubhuset fredag den 1. april 2022 kl. 19 og koster 199,- kr. og skal overføres til MobilePay 45142.

Tilmeldingsliste ligger i klubben.



**V**  *Gunnar Madsen*  
**VINHANDEL.DK**

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

# Run Happy Trail Camp 2021

## Berit:

"Synes trail-løb giver mig en frihed, når jeg løber. Her går jeg ikke op i, hvor hurtigt jeg skal løbe pr. km. Og ingen biler eller lyskryds man skal være opmærksom på. Her er det bare, at nyde den ro, der er i skoven og nyde turen. Og trailløb er lige godt, uanset om det regner, sner eller blæser. Har på ingen måder fortrudt, at jeg tog springet og meldte mig til trail - så fedt. Så går man med tanken om, at ville prøve det...så gør det. Det er vildt fedt. Og hyggen efter hvert løb er også en skøn måde lige at slutte af på"

## Lisbeth:

"Jeg løber trail af flere grunde. Først fordi det er superfedt med det skiftende underlag; som er bedre for mine knæ og et godt supplement til vores løb på asfalt og beton. Det varierende underlag styrker mange flere muskler omkring knæ og ankler. Trail giver desuden et nyt fokus på at løbe. Jeg er meget mere opmærksom på, hvor jeg sætter fødderne og langt mindre fokus på tid! Trail-løbeturen følger mountainbike-spor, ind i mellem tættere bevoksning, over og under grene, op og ned ad bakker og så de "lette" afslappende områder, hvor officielle skovstier følges. Trail er rigtig god til pulstræning, med de naturlige temposkift under løbeturen. Og vejret bliver en medspiller, når man først er ude i sporet."

## Hannibal:

"Trail er balsam for sjælen. Uanset hvordan humøret er eller ugen har været op til et trail-løb, så er det rent meditativt at komme i sporet. Man glemmer alt om hverdagen og hengiver sig bare til naturens katedral. Som der står på en t-shirt: "In to the Forrest I go to lose my mind and find my soul"



Den 1. oktober tog vi 5 personer fra Amager Trail-runners til Bornholm for, at være med til Run Happy Trail Camp 2021. Alle havde ca. 2 års erfaring med trail på nær Lars, som var novicen.

Vi mødtes i lufthavnen og hoppede på Kombardo-ekspressen til Bornholm. Efter busturen igennem Sverige blev vi kørt om bord på færgen fra Ystad til Rønne. Efter en noget gyngende sejltur ankom vi til Bornholm om eftermiddagen. Her blev vi hentet af arrangørerne fra Gothedistance.dk.



Vi blev indlogeret på Pension Lindesdal i Allinge/Sandvig. Pension Lindesdal er et hyggeligt pensionat, som bliver drevet af Stine og Kasper. Pensionatet fungerer som lejrskole for skoler mandag til fredag. Og i weekenden servicere de trailløbere og mountainbikere. Et super hyggeligt pensionat, hvor man straks føler sig hjemme, og servicen er helt i top. Lækker mad og kaffe var der også.

### Majbrit:

*"Bornholm var en meget stor oplevelse, naturen og det at møde andre meget passionerede og hardcore løbere. Desuden er det sociale element givende og giver et dejligt fællesskab."*

Efter en god nats søvn stod vi op lørdag morgen og fik en god morgenmad, så depoterne var fyldt op til lørdagens løb.

Drengene fra Gothedistance.dk havde forskelligt gear med, som man kunne afprøve, herunder diverse trailsko. Endvidere var der tøj og løbeveste.

Mottoet for weekenden var, at alle skulle have det sjovt og hygge sig, og at ingen skulle føle sig presset til distance eller pace. Derfor delte vi os op i 2 hold; det ene hold løb en tur på ca. 13 kilometer og det andet en tur på ca. 21 kilometer.

Det blev til ture rundt i det bornholmske landskab med klipper, bakker, skovstier, strand, Hammershus, Hammerknuden og fantastiske udsigter plus lækkert vejr.



Lokationen i Sandvig er forrygende, da det ligger lige for foden af Hammerknuden. 10 minutters gang og man er i Sandvig by, hvor der er sandstrand og havnebad med sauna.

Efter en kort velkomst fra vores arrangører fra Gothedistance.dk, var det i løbetøjet og ud og snuse til området. Vi løb en hyggetur omkring Hammerknuden på ca. 9 kilometer. Her var udgangspunktet, som det var for hele weekenden, vi løber ikke hurtigere, end alle får en god oplevelse. Turen tog os op omkring klipperne ved Hammerknuden og ud til kysten, hvor der var fantastisk udsigt over Øresund. Om aftenen fik vi en lækker aftensmad og slappede af, inden vi blev introduceret til natløb. Her havde vores arrangører sørget for diverse forskellige lygter; alt fra pandelamper til det nyeste som var hoftelamper (*Ultraspire*) Vores rute var på ca. 1 kilometer omkring Hammerknuden i mørket, hvor vi løb 1-2 omgange alt efter lyst.



Vi løb i roligt tempo og ventede på hinanden, hvilket var kendetegnende for vores weekend. Det gik stejlt opad til tider og selvfølgelig også nedad. Flere gange så stejlt, at der måtte kravle-teknik ind over. Derudover fik vi masser af højdemeter i benene; op mod 900 højdemeter om lørdagen.

#### **Lisbeth:**

*"Fedeste "Happy to run" trail-camp på Bornholm, som gav mange specielle og gode oplevelser. Godt socialt sammenthold og tryghed for os i Amager Trailrunners. Fedt at opleve stort engagement og kompetent løbeviden fra gutterne fra Gothedistance.dk. De krydre-*



*rede indbyrdes sjov og drillerier med god guidning og viden om området"*

#### **Berit:**

*"Der var stigninger, der ville noget. Men igen lige så hårdt det kunne være, lige så hurtigt glemte man det, når man var nede og løbe rundt i skovområdet"*

Efter nogle dejlige, lange, hårde og fede timer i terrænet var vi tilbage på Lindsdal, hvor vi hyggede og fortalte røverhistorier.

Om aftenen blev vi hentet af en bus og kørt til Aarsdale hvor vi var på Mikk-

ler og få burgere og bajere. En god afslutning på en hyggelig dag.

Søndag stod vi op til den sidste dag på Bornholm. Efter morgenmad stod den på en stille og rolig tur på ca. 6,5 km rundt i området og lige få mærket det sidste af Bornholm.

Efter et hurtigt bad og frokost blev vi kørt til færgen i Rønne, og så var det hjemad med Kombardo-ekspressen.



På vejen hjem var der ikke så meget snak, folk havde vist mest brug for at fordøje weekendens oplevelser.....

#### **Hannibal:**

*"Bornholm var en øjenåbner og en oplevelse uden lige for mig. Ud over det super fællesskab vi oplevede med andre trailløbere, nye som erfarne, så var Bornholms natur bare noget, der ramte mig lige i hjertekulen. Jeg tror aldrig, at jeg har løbet så meget uden at være fokuseret på ur og pace. Det handlede om at være tilstede og bare suge til sig, mens man "pløjede sporet". Straks da jeg kom hjem meldte jeg mig til Hammertrail 2022."*

#### **Epilog**

Efter vi kom hjem fra Bornholm, eller måske var det allerede på vejen hjem... blev tanken om Hammertrail i 2022 tændt. Hammertrail er den 7. maj og har distancer fra 8 km op til 100 miles (160 km). Flertallet af os, som var med på Bornholm, har ambitioner om, at prøve distancen på 25 km.

Vi satser på at tage af sted fredag den 6. maj og indlogere os i Sandvig/Allinge, hvor starten på Hammertrail også er. Vi håber, vi kan lave vores egen lille camp enten på Pension Lindesdal eller i ferielejligheder i byen.

Vi vil selvfølgelig gerne have flere fra klubben med, og håber folk vil prøve kræfter med trail. Om det så er 8 kilometer eller mere. Uanset hvad vil vi gerne dele vores glæde ved trail.

Er du interesseret, så hiv fat i en af os. Der kommer også opslag i klubben i 2022.

#### **Lisbeth:**

*"Nu er distancerne blevet længere, jeg startede med 5/7 km., som føltes langt og hårdt. Det er stadig hårdt, men nu snakker vi om 10/15 km. Og min ambition er faktisk at komme op mellem 20 og 30 kilometer i 2022!"*

#### **Majbrit:**

*"Andre kunne med fordel prøve, da det er en helt anden fantastisk oplevelse at løbe andre steder og i skoven. Mine ambitioner er at forsøge at løbe flere og længere trailløb"*

Vi vil selvfølgelig også gerne have folk med på vores trailture rundt i det Sjællandske (Se [www.motionsklubbenamager.dk/amager-trailrunners](http://www.motionsklubbenamager.dk/amager-trailrunners))

Som nævnt i tidligere indlæg i bladet er vi alt fra 3 til ca. 10 stykker, som jævnlig tager på tur, hvor vi løber trail. Vi mødes oftest i klubben og kører samlet ud til løb med hygge og kaffe efterfølgende. Er du blevet interesseret, så tag fat i en af os.

#### **Lisbeth:**

*"Jeg synes det er super med det sociale fællesskab, vi har i klubben. Både på vej i bilen og ude på ruten. Til tider kan køreturen være lang, men den opvejes af godt humør i bilen og "fede spor". Efter løbeturen samles vi lige til en kop kaffe og en snack plus en snak om løst og fast (underlag, ha, ha, ha) Vi har prøvet at indtage kaffen i bilen, fordi vejret var umuligt, men det var en sjælden oplevelse."*

### **AMAGER TRAILRUNNERS LØBSLISTE:**

#### **2021:**

12-12-21 Trailman Vinter Series 21/22 - Avnstrup (6K/12K)  
19-12-21 Advents Charity Trail2Gether (2,5K-3,5K)

#### **2022:**

09-01-22 Trailman Vinter Series 21/22 - Tisvilde (6K/12K)  
23-01-22 Run Happy Trail Serie - Gadevang (7K (1-3 omg))  
06-02-22 Trailman Vinter Series 21/22 - Rude Skov (6K/12K)  
12-02-22 Trails by Nordic - Geels Skov (5K/10K/15K)  
06-03-22 Run Happy Trail Serie - Tisvilde Hegn (7K (1-3 omg))  
27-03-22 Skjoldunge Trail (10K/30K)  
09-04-22 Røsnæs Trail (12K/32K)

18-04-22 Helvede i Nord (12K/21K/32K)

Se links på klubbens hjemmeside.



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](mailto: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.



# Årskalender 2022

**Lørdag den 1. januar kl. 14: Nyttårsgåtur** ca. 5 km med start fra klubhuset.

**Fredag den 11. februar kl. 18.30: Banko** på Tårnby Skole, Sneserevej. Teatersalen.

**Søndag den 27. februar kl. 10: Fastelavnsfest** for alle; børn, børnebørn og barnlige sjæle er velkomne. Der er tøndeslagning, kaffe, te, varm kakao og fastelavnsbolle. Præmier til bedst udklædte; børn og voksne.

**Fredag den 18. marts kl. 18.30: Generalforsamling** på Tårnby skole, Sneserevej, Teatersalen.

**Søndag den 24. april: Motionsbingo** start mellem kl. 10 og 11. Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. Køb 5 bingo-lader for 30,00 kr. Åbent for alle. [www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk)

**Kr. Himmelfartsdag Torsdag den 26. maj kl. 10: Cykeltur** på ca. 30 kilometer i roligt tempo. Vi kalder den for madpakke turen. Turen varer ca. 3½ time. Vi griller efter turen i klubhuset. Tilmelding til spisning skal ske i klubhuset.

**Torsdag den 9. juni kl. 17: Gåtur** ca. 15 km. på det dejlige Amager. Turen varer ca. 3.45 timer. Medbring selv lidt til proviantering. Tilmelding i klubben. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

**Lørdag den 25. juni kl. 18. Sankt Hans grill**, læs mere i næst blad eller på vores hjemmeside.

**Tirsdag den 28. juni kl. 19: Motionsklubben byder på Sankt Hans punch** efter løb og gang og ønsker jer en god sommer.

**Fredag den 26. 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.

**Søndag den 18. september: Motionsbingo** start mellem kl. 10 og 11; Startsted på den sydlige P-plads i Kongelunden. Køb 5 bingo-lader for 30,00 kr. Åbent for alle. [www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk)

**Fredag den 7. oktober kl. 17: Oktoberfest/ølfest**, mere information på Facebook, i klubben og på hjemmesiden.

**Søndag den 6. november kl. 10 og kl. 10,15: ½ maraton Lufthavnen rundt og 10 km i Strandparken.** Åbent løb for alle. Åbent løb for alle. Løbet er gratis for klubbens medlemmer, men kun hvis man løber i klubbetøj. [www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk).

**Torsdag den 8. december kl. 17: 15 km. gåtur** igennem den juleudsmykkede by. Turen varer ca. 3.45 timer. Medbring selv lidt til proviantering. Tilmelding i klubben. Der skal være minimum 5 deltagere for at turen gennemføres.

**Tirsdag den 13. december kl. 19: Motionsklubben byder på julegløgg** i klubhuset efter løb og gang, og ønsker jer en glædelig jul og godt nytår.

Andre aktiviteter, som ikke er nævnt her, vil blive hængt op nede i klubben eller være beskrevet i klubbladet og på Facebook. Rettelser kan forekomme, ellers kom ned i klubben og se på tavlen.

# Stort & småt



## Tillykke

<b>80 år</b>	
Keld Christiansen	21. marts
<b>70 år</b>	
Birgit Tea Olsen	18. januar
Birgit Korte	5. februar
Jytte Holm Jensen	11. februar
<b>60 år</b>	
Berit Seidelin	12. januar
Gitte M. Aggerholm	25. januar
Flemming W. Schou	30. januar

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



Næste klubblad udkommer primo april 2022. Deadline for næste blad er den 11. marts 2022. Husk at sende dit indlæg til Pia Petersen på [ma@motionsklubbenamager.dk](mailto:ma@motionsklubbenamager.dk)

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



Holmbladsgade 27,  
2300 København S  
TLF: 3257 8979  
[www.amarcykelservice.dk](http://www.amarcykelservice.dk)



Følg med på klubbens hjemmeside  
[www.motionsklubbenamager.dk](http://www.motionsklubbenamager.dk)

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

## Blad:

Tekst og billeder sendes til [ma@motionsklubbenamager.dk](mailto:ma@motionsklubbenamager.dk)

## Hjemmeside:

Tekst og billeder sendes til Charlotte Knudsen på email [ma@motionsklubbenamager.dk](mailto: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

Email: preb2300@hotmail.com

## Hannibal Hass

Ungarnsgade 56, 1.

2300 København S

Tlf.: 24 23 73 97

Email: susscrofa87@hotmail.com

# 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 Pilegårdsba-  
det, Ole Klokkesvej, 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 første mandag i oktober og slut-  
ter sidst i marts.

Brugerbetaling kr. 30,- per gang.

## Functionel Outdoor

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

## Cykelfællesskab for seniorer 50+

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

## 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.

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](mailto:sport2@sundbynet.dk)

Eller Besøg os her: Amagerbrogade 165-167 2300 København