



Årgang 23 - Blad nr. 1 - Maj 2024



Maj

Torsdag den 9. maj kl. 10.00 - Kr. Himmelfartsdag cykeltur på ca. 30 km. i roligt tempo (madpakketuren). Mere inde i bladet.

Fredag den 17. maj kl. 18.30 - Champagnesmagning i klubben. Mere inde i bladet.

Fredag den 24.-26. maj: Trail camp på Bornholm. Se mere inde i bladet.

Juni

Lørdag den 1. juni kl. 17.30: 50 års jubilæum - se mere inde i bladet.

Torsdag den 13. juni kl. 17.00: Gåtur på ca. 15 km. på det dejlige Amager, se mere inde i bladet.

Lørdag den 22. juni: Sankt Hans grill, mere inde i bladet.

Tirsdag den 25. juni: Sankt Hans punch i klubben efter løb og gang.

August

Fredag den 9. august: Tapas og portvin i klubben kl. 18.00. Mere inde i bladet.

Fredag den 16.-18. august: Weekendcykeltur for mænd med start fra klubhuset. Se mere inde i bladet. Se mere inde i bladet.

September

Søndag den 8. september: Motionsbingo - med start ml. kl. 10.00 og 10.15.

Åben for alle, se mere inde i bladet.



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

Medlemskontingentet for 2024

Alm. medlemskab: 200,- kr.

Pensionister: 67 år og derover: 175,- kr.

Børn under 16 år gratis medlemskab ved betalende forælder.

Gironr.: 73 + xxxxxxx + 82401547

Indmeldelse i klubben:

Indbetaling via netbank på vores giro. Skriv navn, adresse, fødselsdag, år, telefonnummer samt mail adresse.

En hilsen fra formanden

Så er vi godt i gang med et nyt og spændende år 2024.

Vi har taget hul på nogle af vores aktiviteter, nytårs gåtur, banko, samt vores generalforsamling, hvor vi sagde farvel til nogle i bestyrelsen, mens nye kom til.

År 2024 er også der hvor I skal tænke på, hvem der skal være jeres nye formand i 2025, som jeg har sagt flere gange, så er det jo mit sidste år som formand og det er ikke til diskussion. Jeg vil stadig have min gang i klubben og hjælpe hvor jeg kan, men ikke som formand. Jeg vil bruge mit sidste år som formand på at hjælpe bestyrelsen, gamle som nye bestyrelsesmedlemmer med at guide/fordele de opgaver som jeg har taget mig af som formand.

Vores 50 års jubilæum nærmer sig med hastige skridt. Det er den 1. juni. Hvordan skal den dag forløbe, bliver det op til det nedsatte festudvalg at finde ud af.

Der skal også lyde et sidste farvel til de medlemmer, som vi mistede i 2023. Ære være deres minde.

Grethe/formand



Referat af generalforsamlingen 15/3-24

Dagsorden:

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

Ad. 1 Henrik Christensen blev valgt og kunne konstatere at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt.

Ad. 2 Per fremlagde bestyrelsens beretning (se bilag). Beretningen blev godkendt uden kommentarer.

Ad 3 Birgit fremlagde regnskabet for 2023. Hun oplyste at der pr. 31/12 2023 var 293 medlemmer. Der var et spørgsmål om hvorfor løbeskolen blev dyrere end 2022. - Grethe svarede at det skyldtes at løbetrænerne havde fået løn i 2023. Regnskabet blev godkendt.

Ad. 4 Bestyrelsen foreslog at klubbladet ikke vil blive sendt ud med posten, men i stedet kan afhentes i klubben eller læses på hjemmesiden. Begrundelse: Det koster 25 kr. pr. blad at sende klubbladet ud. Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

Ad. 5 Det blev besluttet at kontingentet og deltagergebyrer er uændret i 2024.

Ad. 6 Charlotte Knudsen havde meddelt at hun trak sig af bestyrelsen. I stedet blev Claus Larsen valgt.

Vibeke Overgaard havde meddelt at hun trak sig som kasserer, i stedet blev Birgit Hansen valgt.

Bente Brogaard blev genvalgt.

Annelise Larsen blev genvalgt.

Susanne Nilsson blev genvalgt som revisor

Bestyrelsen 2024

Formand Grethe Kristensen på valg i ulige år

Næstformand Annelise Larsen på valg i lige år

Bestyrelsesmedlem Claus Larsen på valg i lige år

Kasserer Birgit Hansen på valg i lige år

Bestyrelsesmedlem Per Brogaard på valg i ulige år

Bestyrelsesmedlem Bente Brogaard på valg i lige år

Bestyrelsesmedlem Hannibal Hass på valg i ulige år

Ad. 7 Lars beder bestyrelsen overveje om vi overhovedet skal have en løbeskole.

Pia Hansson efterlyste klubbens politik på de sociale medier.

Grethe opfordrede klubbens medlemmer til at komme med ideer til hvordan vi afvikler klubbens jubilæumsfest den 1/6 - Skal vi holde festen på Tårnby

Skole eller leje et telt? Per P. spurgte om der var lagt et budget? Grethe svarede at der ikke var lagt et budget, men at der ifølge regnskabet var rigelige midler til festen. John foreslog at bestyrelsen nedsætter et festudvalg.

Lars: På baggrund af at så mange glemmer at betale kontingent, var det måske en ide at lægge et girokort ind i bladet - Grethe svarede at det var for dyrt med en girokonto. Man kan bede sin bank om at indbetale kontingentet hvert år i januar måned. Der blev spurgt om det ikke var muligt at betale kontingentet kontant nede i klubben. Det kan man godt.

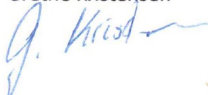
Susanne foreslog at der bliver sendt en mail med en reminder om at betale kontingent ud til medlemmerne. - Grethe svarede at hun får rigtig mange mails retur med forkert mailadresse. Det bliver for besværgeligt at administrere.

Per P. meddelte at der bliver portvinssmagning i klubben den 17. maj 2024.

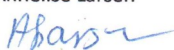
Ordstyren takkede for god ro og orden.

Ref. Per

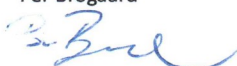
Grethe Kristensen



Annelise Larsen



Per Brogaard



Bente Brogaard



Birgit Hansen



Hannibal Hass



Claus Larsen



Fastelavn 2024

Der var ca. 45 til fastelavn i klubben den 11. februar. Der var virkelig gjort meget ud af udklædningerne. Bagefter var der chokolade og hjemmebagte fastelavnsboller - stor tak til Lis.

Dan/Pia P.



Motionsbingo 14. april 2024

Der var kun 52 ude i Kongelunden til motionsbingo trods det gode vejr, så der var mange der gik glip af den smukke grønne skov.

Dan R.



Cykeltur Kr. Himmelfartsdag

Torsdag den 9. maj kl. 10.00

Ca. 30 km. i roligt tempo. Turen varer ca. 3½ time. Start fra klubben - husk cykelhjelm. Vi griller i klubben efter turen. Tilmelding i klubhuset er nødvendig.



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:

El kogeplader + ovn + mikroovn, køleskab med lille fryser samt opvaskemaskine.
Husdyr ikke tilladt.

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

MKA's invasion af Budapest den 19.-24. apr.

MKA's invasion af Budapest var planlagt til perfektion af vores dygtige planlæggere P&P.

Operationen startede i CPH lufthavn med fremmøde af alle 31 deltagere. Vi havde desværre måtte undvære P&P, formanden og rookien (Victor) pga. af forskellige "skader".



Turen mod Budapest forløb problemfrit og flyet ankom til tiden. Vi fik tilkaldt vores bus og måbede da der dukkede en KÆMPE limousine op på parkeringspladsen, men desværre var dette ikke vores køretøj.

Bussen fik os transporteret til vores fine hotel Room-

Bach. Det lå midt i det jødiske kvarter, men dejligt centralt. Fredag eftermiddag og aften foregik på egen hånd, så vi blev spredt for alle vinde.

En Messenger gruppe blev lynhurtigt oprettet og flittigt brugt som hovedkommunikation under invasionen. Vejret viste sig fra sin gode side og lørdag gik vi i fællesskab fra hotellet ud til Margit øen for at hente løbenumre og trøjer. Det var en fin gåtur på ca. 5 km. Efter alle havde fået udleveret deres numre blev vi igen spredt og infiltrerede Budapests barer og restauranter.



En gruppe valgte at lade sig inspirere lidt kulturelt og en guidet tur rundt i det imponerende Parlamentet var planlagt til lørdag omkring kl. 17:00 med ca. 15 deltagere. Det var en fantastisk tur og sikke et flot parlamentet.

Så blev det søndag og den store løbedag skulle i gang. Desværre var der 4-5 stykke, som i løbet af natten var blevet ramt af et unødigt maveonde og havde sengelagt dem. Æv...

Vi andre, som havde undsluppet maveondet, begav os ud foran hotellet kl. 7:15 til holdfoto. Skulle det



være korte rør eller vinter-tights? Temperaturen sagde 6°, så debatten var livlig om man skulle have to eller tre lag på. Halvmaratonløberne tog afsted mod startområdet. Turen forgik med metrolinjen M3 og en overfyldt bus nr. 26.



Alle løbere havde fået information om, at MKA's fantastiske og super dejlige heppekor ville være strategisk placeret ved 5 km og igen ved 15 km mærket.

Kl. 9:00 gik starten. Vores personlige pressefotoğraf stod klar i presseområdet og tog billeder af starten.

”En løbers fortælling af vejen til sejr i Budapest:

Så afleveres bagageposen - bordet fanger og solen skinner. Det er koldt!

Op på række - i bås nr. fire. Ca. 7.000 deltagere, så startstregen passerer hurtigere end normalt. Så er vi på vej...

Det går for stærkt - som altid. Slap nu lidt af og kom ned i tempo - men det går jo godt! Rundt om hjørnet og her ligger Donau. De næste otte til ni km er vinden i ryggen og solen varmer mere end forventet. Lag to fjernes og bindes om maven, lag et med nummer og chip i højre hånd.

Tre km siger den venlige Garmin-dame men skil-tet er længere fremme. Der er også vand! Musikken justeres et nøk op - NWA kan noget med rytme og fødderne følger med.

Nu falder tempoet - 6.00/km er ikke helt tosset. Arh - den kan godt lige presses lidt, måske 5.45...

Seks km. Garmin og Donau er fortsat uenige, men nu er der udsigt til saft, banan og nogle runde piller. Der er også lige tid til at træde til side et øjeblik. Hvad der kommer ind skal også ud.

Det svinger! Lige omkring 6.00 og alt er fint. Donau smiler og humøret er i top - også hos de andre.



Hov - der stod jo de medbragte supportere med flag og hujen. Tak - det gav ekstra vind. Tror jeg springer depotet over og tager det ved 12 km. Ja tak - mere saftevand og flere piller, der viser sig at være druesukker i sin rene form.

Ned og vende mens der holdes øje med den modsatrettede trafik. Der var Claus i fuld fokus og høj fart. Endelige på vej i mål og kun syv til otte km tilbage. Der var et par kendte ansigter og hænderne vinker.

Det begynder at være tungt og så op ad bakke - hvor blev Donau af? Nå, der var den igen. Sidste optankning inden vi er tilbage på øen. Det virker ikke helt så godt - tempoet er nede omkring 6.30/km men gennemsnittet er trods alt fint.

Det kan ikke passe at den bro er så langt væk. Hvordan kommer man op på den? Åh... langt og stejlt - får det snart en ende? Vi nærmer os jo 7.00 op-ad.

Huhej - nu går det nedad og der er kun en enkelt tilbage. Der må spurtes. Tak for turen! Bedste tid i tre år.

Henrik”



Efter alle halvmarathon løberne var kommet igennem turen rundt i Budapest, var det tid for vores gæve 10 kæmpere. De havde først været en del af MKA-heppekoret og dernæst bevæget sig til startområdet.

Starten gik præcis kl. 13:00.

En stor flok af halvma-

ratonløberne mødtes med resterne af MKA heppekoret og sammen stod de ved 8 km og beviste at de også kunne heppe. Vi fik alle 5 10-kæmpere flot i mål.





Røsten af søndagen forgik på egen hånd indtil det blev tid til fællesspisning på restaurant 26^o. Igen viste vores dygtige planlæggere P&P at have fundet en interessant og god restaurant. Alle fik mad i god ro og orden, dernæst begav alle sig hjem i seng efter en hård og begivenhedsrig dag.

Mandag var der aftalt at tage i Szechenyi Bath Spa. En stor del deltog og vi fik afslappet vores ømme muskler. Vores "sarede" løbere var ved at være på benene igen og et par af dem deltog.



Resten af dagen gik med spa og rundtur i byen. Hen på aften spiste vi forskellige steder i Budapest. Et par stykker valgte at besøge Ruin bar og postede at det var festligt, hvilket trak et par ekstra stykker den vej. Aftenen udviklede sig yderligere festligt og endte i løssluppen sang "Inger, kære Inger"... Tænker at man skulle have været der for at forstå det...



Tirsdag var en dag på egen hånd. Umiddelbart var der kun aftalt, at vi ville samles omkring kl. 20:00 til en aftenetur op og ned ad Donau.



Et par stykker brugte dagen på besøg i Buda og havde en fantastisk oplevelse:

Vi gik ned til Donau og spadserede over Budapests ældste bro. Den var meget velholdt (ingen rust).

Vi tog trækbanen op til slottet, der var rigtig flot. Der var fin udsigt over Pest.



Herfra gik vi op til Citadellet der ligger noget højere oppe. Undervejs blev vi overhalet af 2 englændere på cykel. Vi tog dem dog til sidst da de måtte af og trække deres cykler.

Citadellet var under ombygning, men vi fik da nydt udsigten. Herfra gik turen ned af bjerget.

Annelise var lidt tør i halsen, men hun overlevede og fik slukket tørsten og stillet sulden da vi nåede ned. Vi tog sporvognen tilbage til Pest. Tak for godt selskab.

Da aftenen oprandt, mødtes vi på hotellet og begav os i samlet flok ned til Donau, hvor vi fandt vores turbåd. En dejlig og informativ tur op og ned ad Donau, hvor vi fik et enkelt glas at nyde turen på.

De fleste gik tilbage til hotellet, nogle besøgte vist Skybar..

Så kom dagen for vores hjemtur. Vi skulle være ude af hotelværelserne senest kl. 11:00 og det var aftalt at vores bus kom og hentede os kl. 11:55 præcis.

Indtjekningen forløb fint og alle kom igennem security uden de helt store problemer. Vi boardede flyet til tiden og afsted mod København, hvor vi ankom 20 min før tid.

En helt igennem fantastisk tur med masser af grin, snak, hygge og god mad. Vi glæder os alle til næste år tur.



Claus



De fleste mødre på holdet, var noget impone-rede over, at Casper kom til Budapest for at løbe med sin mor.

Ulla

Jeg vil starte med endnu engang, at sige tusind tak for en dejlig ferie i Budapest. Særlig tak til Per og Pia for al forarbejdet med planlægning, udskrive den flotte infomappe, finde hotel og "sejrs middag restaurant" - det var bare perfekt.

Også tak til Claus, som den perfekte "turguide", nå nej "turleder" og Helene som viste os rundt på alle "hepperuterne".

Budapest er jo en fantastisk by med dens historie og gamle bygningsværker og derfor svært at nå det hele.

Men så var det godt, at vi fik vores: parlament guide tur, opera tur, terminalbadetur og sejltur, det var bare så dejligt, at vi nåede det.

Opera tur: alle mødte op i deres flotteste dress og løbesko! Rygtet gik at man IKKE kom ind i operaen med løbesko på! Så bekymringen var stor for mange: kommer vi ind? Men selvfølgelig gjorde vi det, og vi fik en flot oplevelse, både med at se den utrolige flotte opera, med al dens pragt og høre dejlig musik.

Terminalbade tur: "har alle husket det hele især badehætten" - endnu en bekymring: kommer vi ind uden og skal man have den på hele tiden? Men atter engang: alle kom ind, og aldrig har vi været så rene! Vores lille gruppe gik fra bassin til bassin; når vandet blev "koldt" (34 gr.), så gik vi videre til næste (38 gr.) og så videre. Vi kunne dog godt have håbet på lidt sol, så man kunne have ligget udenfor og nyde det.

10 km turen: vi var 5 som løb turen, og alle kom igennem med flotte tider. Inden turen: beklædning? Igen store overvejelser, for formiddagen var kold. Men solen varmede os på hele turen, så vi var heldige. I mål fik vi en fin pose med al godt at spise og drikke og en medalje så flot!

Sejlturen: flot at se byen fra vandsiden og i aftenlyset! Fantastisk at der var dansk "guide tale", så man fik alle de gode historier med.

Parlament tur: igen et imponerende bygningsværk og med al dens historie og pragt- så flot. Helene var så god, at hun oversatte det engelske til os, som ikke forstod så meget, så alle fik endnu en dejlig oplevelse.



Tak til alle dem, som tog initiativ til disse ture plus restaurant besøg og arrangerede dem- tak for et godt stykke arbejde.

Hilsen Pia

Bornholmertrail 24.-26. maj 2024



Med Amager
Trailrunners og

Motionsklubben
Amager

Vi tager samlet afsted med Kombardo-Expressen til Bornholm og indlogerer os på Pension Lindesdal.

Weekenden byder på forskellige ture i den Bornholmske natur i området omkring Hammeren og Hammershus. Ruterne vil være fra 5K til 25K og der løbes i roligt tempo, så alle kan være med. Om aftenen hygger vi sammen og får noget god mad.

Man er også velkommen selv om man ikke løber - der er gode muligheder for flotte gåture.

Der er et max på 26 tilmeldte (*minimum er 10 tilmeldte*)

Pris: 1.925 kr. (*Heraf er 500 kr. bindende og ikke-refunderbart depositum*)
Inklusive:

Transport:

Afgang: Fredag 24/5 kl 10:50 fra Københavns Lufthavn med ankomst til Bornholm kl 13:55

Retur: Søndag 26/5 kl 12:15 fra Rønne og med ankomst i København Lufthavn kl 15:10

Overnatning:

Pension Lindesdal inkl. linnedpakke

Man bor på værelser af varierende størrelse (2 - 4 personer) og i lejrskole-stil

Forplejning:

Fredag: Aftensmad

Lørdag: Morgenmad, frokost (*sandwich*) og aftensmad

Søndag: Morgenmad + sandwich til hjemturen

Ekstra udgifter:

Frokost på færgen til Bornholm + Drikkevarer på Pension Lindesdal

Tilmelding:

Sker i klubben og efter først til mølle princippet.

Tilmeldingen er gældende, når betaling er modtaget. Efter den 1/5-24 skal den fulde pris betales og tilmeldingen er bindende og refunderes ikke.

Yderligere info: kontakt Hannibal i klubben eller på susscrfa87@hotmail.com

Motionsklubbens 50 års jubilæum

Den 1. juni 2024 inviterer klubben til et brag af en fest i anledning af klubbens 50 års jubilæum.

Arrangementet starter kl. 17.30.

Der bliver sat et stort telt op ved klubben. Der vil være levende musik og anden underholdning.

Prisen er 100 kr. pr. pers. for medlemmer og 300 kr. for ikke medlemmer.

Tilmeldingen er først gældende, når beløbet for deltagelse er betalt på MobilePay 45142 med teksten "Jubi50"

Så kridt skoene og meld dig/ jer til i klubben.

Festudvalget



Champagnesmagning

Fredag den 17. maj 2024 kl. 18.30

Kom til en anderledes smagning, som vi selv står for, med mulighed for at smage de champagner vi skal smage.

Prisen vil være afhængig af antal deltagere - vi forventer ml. 250 og 275 kr. (gennemføres kun ved min. 10 deltagere).

Tilmelding ligger i klubben.



Sommergåtur

Torsdag den 13. juni kl. 17.00

Gåtur på ca. 15 km. på det dejlige Amager. Afgang fra klubben præcis kl. 17. Medbring selv mad og drikke til turen. Klubben giver en is undervejs.

Tilmelding i klubhuset er nødvendig og bliver kun gennemført ved mindst 5 tilmeldte.

Guide: Lars Jensen



Cykeltur for mænd

Fredag den 16.-18. august 2024 kl. 10.00

Mere info i klubben, på FB og på hjemmesiden senere.



Holmbladsgade 27,
2300 København S
TLF: 3257 8979
www.amarcykelSERVICE.dk

Sankt Hans grill

Lørdag den 22. juni 2024 kl. 18.00

Der bliver opstillet grill - medbring selv dine madvarer og service.

Efter spisning vil der være hygge og god musik.

Kom og vær med til at slå teltet op. Vi starter kl. 16.

Skriv dig på listen i klubben så vi ved hvor mange stole og borde, der skal sættes op. Klubben giver en ½ fl. vin pr. medlem, kaffe og te efter maden. Drikkevarer kan købes til de sædvanlige priser.



Sankt Hans punch

Tirsdag den 25. juni 2024 kl. 14.00 og kl. 19.00
efter gang og løb

Onsdag den 26. juni kl. 12.00 efter cykelturen.



Amager Trailrunners løbsliste

2024		
04-05-24	Salomon Hammer Trail Spring 2024	8K/17K/25K/50K/50M
05-05-24	Trailman Summer Series 2024 – Geels Skov	5K/10K/15K
22-05-24	Bornholmertrail m. Amager Trailrunners/MKA	Walk/5K og opefter
09-06-24	Trailman Summer Series 2024 – Rude Skov	5K/10K/15K
17-08-24	South Coast Ultra Møns Klint 2024	5K/15K/30K/50K
30-08-24	Trailman Summer Series 2024	5K/10K/15K
01-09-24	Ishus til Ishus 2024 – Skov & Trail	21K
06-10-24	Trail på Klinten	5K/10K/21K

Se links til løbene på vores hjemmeside!



Klubbens Stafetløb

Fredag den 23. august kl. 17.00

Afholdes vores traditionelle stafet. Der er fælles spising efter løbet.

Vi skal bruge hjælpere, så hvis man ikke skal gå/løbe, så stil op som hjælper.

Grethe mixer hold til 4 x 5 km og 4 x 3 km.

Tilmelding til løb og hjælper ligger i klubben fra 1. juli.

Husk at man skal løbe i klubbetøj den dag.



Tapas og portvin

Fredag den 9. august 2024 kl. 18.00 i klubben

Der har været stor efterspørgsel på en ny omgang portvinssmagning.
Denne gang laver vi det så sammen med tapas
i samarbejde med Gila Vinimport.

Prisen er 250,- kr. pr. pers.

Tilmeldingsliste ligger i klubben fra den 2. juli 2024.



Lis og Per P.

V  *Gunnar Madsen*
VINHANDEL.DK

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

Medlemmer får 10 % ved køb i butikken.



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

Behandlinger

30 min. massage 261,14 kr.

45 min. massage 406,14 kr.

60 min. massage 506,15 kr.

Asa Laser M6 (pr. behandl.) 555,00 kr.
Pris v/6 beh.(499,- pr. gang) 2.994,00 kr.





NABOPRIS

Udvendig vinduespudsning til husejere

MAX 100

kr119^{md}

Spar: 556,- / Oprettelse 0,-

Vinduespudsning hver 3 måned

Til huse der har mellem 51 - 100 vinduer

SMS notifikation ugen inden.

Ingen binding

VÆLG DEN HELT RIGTIGE LØSNING
FOR DIG

**VORES
ABONNEMENTER**

MAX 50

kr99^{md}

Spar 499,- / Oprettelse 0,-

Vinduespudsning hver 3 måned

Til huse der har mellem 31 - 50 vinduer

SMS notifikation ugen inden.

Ingen binding

MAX 30

kr79^{md}

Spar: 439,- / Oprettelse 0,-

Vinduespudsning hver 3 måned

Til huse der har op til 30 vinduer

Billigere end dit netflix abonnement

Ingen binding

MEST POPULÆR

Brug QR-koden her



Lad os klare det for dig !

indvendig pudsning

Kan bookes når det er tid

Eller få det fast

brug QR-koden
eller
nabopris.dk

er du i tvivl så ring til os

Aktiver Windows
Gå til Indstillinger for at aktivere
93935270



Motionsbingo

Søndag den 8. september 2024

Nyd en dejlig søndag i den efterårsklædte skov mens du får motion, socialt samvær og spænding. Tag familie og venner med.

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

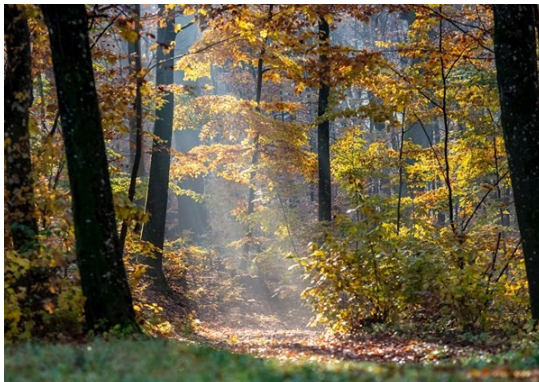
Der er start mellem kl.10 og **10.15**
på Kongelundens sydlige parkeringsplads.

Bingopladerne koster 40 kr. for 5 stk.
og kan kun købes ved start. Gerne på MobilePay.

Der er selvfølgelig 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

80 år

Inga Christiansen	20. marts
Kate Rasmussen	12. april
Keld B. Pedersen	8. maj
Nina P. Bjerregard	18. maj
Erik Kassebeer	1. august

70 år

Jessie Isabella Nagel	21. juli
Keld Olsen	11. august
Pia Hansson	31. august
Henning Svare	31. august

50 år

Bjørn K. Kjerulf	18. april
Heidi Bligaard	1. august

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



Klubbens politik angående billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, er at vi følger datatilsynets regler:

"Billeder, der som udgangspunkt kan offentliggøres uden samtykke er billeder optaget under en fritidsklub eller forenings udfoldelse af aktiviteter"

Ud fra ovenstående kan der være billeder som tages under klubbens arrangementer og løb, som findes på Facebook, Instagram eller andre sociale medier.

Derudover kan billederne også bruges i klubbladet eller til artikler som promoverer klubben i forbindelse med løb som fx Lufthavnen Rundt. Disse billeder kan fx findes under DGI, lokalaviser eller lignende.

Der kan læses mere på: <https://www.datatilsynet.dk/hvad-siger-reglerne/vejledning/internet-medier-og-apps-/billeder-paa-internettet>

Blad:

Tekst og billeder sendes til Pia Petersen på ma@motionsklubbenamager.dk

Hjemmeside:

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

Blad 1 kommer primo maj

Blad 2 kommer primo september

Blad 3 kommer primo december

Næste klubblad udkommer primo september 2024. Deadline for næste blad er den 14. august 2024.

Husk at sende dit indlæg til på Pia Petersen på ma@motionsklubbenamager.dk

Følg med på klubbens hjemmeside www.motionsklubbenamager.dk

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

Bestyrelsen

Formand:

Grethe Kristensen

Kongedybs Allé 11

2300 København S

Tlf.: 30 29 42 55

Mail: grethe.kristensen@webspeed.dk

Næstformand:

Annelise Larsen

Greisvej 1

2300 København S

Tlf.: 41 43 92 31

Mail: hetlund@hotmail.dk

Kasserer:

Birgit Hansen

Lyngborgvej 27

2770 Kastrup

Tlf.: 27 24 35 06

Mail: birgit1954@outlook.dk

Bestyrelse:

Bente Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf.: 40 33 02 24

Per Brogaard

Tornholmsager 51, st. -3

2770 Kastrup

Tlf.: 60 16 35 20

Mail: perb2300@hotmail.com

Hannibal Hass

Ungarnsgade 56, 1.

2300 København S

Tlf.: 24 23 73 97

Mail: susscrofa87@hotmail.com

Claus Larsen

Capellas Alle 34

2770 Kastrup

Tlf.: 28 86 81 96

Mail: mka_lob@proton.me

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

tirsdag og torsdag kl. 13.00 og kl.

18.00.

Svømning

Onsdag kl. 14.00 til 15.30 i Korsvejens

skoles svømmehal i 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,

Tøjn Allé i drengesalen.

Motionsgymnastik er kl. 18.15 - 19.30

Brugerbetaling kr. 200,- + medlemskab.

Kontakt formanden for tilmelding.

Funktionel 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.



MOTIONSKLUBBEN AMAGER

Træningstøj m.v.



Kan købes
- Hos Grethe
- Butik: Ama 'r Sport, Amagerbrogade 165
- Online: amagersport.dk



Vores nye
vinter/
overgangs
jakke.

Pris: 850,- kr.

Hænger i
klubben.

